Que tal passar as próximas férias em um **ACAMPAMENTO NOS EUA?** A gente conta como se preparar!

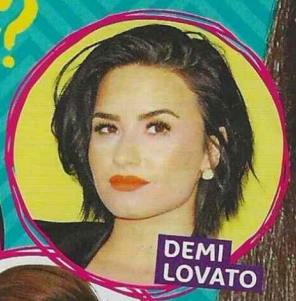
A revista da pré-adolescente

atrevidinha

www.atrevidinha.com.br

editora escala

Patinho feio? QUE NADA!



As **celebs** mostram como se tornaram verdadeiras divas!

MAISA SILVA

Listamos os momentos em que ela **lacrou na web**

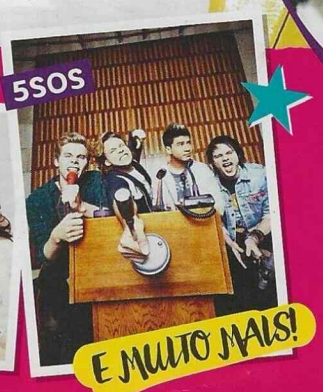
O PODER DE SELENA GOMEZ

A NOVA FASE DA CANTORA DEIXA CLARO QUE ELA APRENDEU A LIDAR COM OS HATERS E ACEITAR QUEM É **+ FILME NOVO, TURNÊ NO BRASIL, SÉRIE...** VEM SABER TUDO SOBRE OS PRÓXIMOS PASSOS DA GATA!

ATREVIDINHA
R$ 5,90
9 771806 459002

10 POSTERS ESPECIAIS *pra você!*

LUAN SANTANA
JUSTIN BIEBER
RAFA VITTI



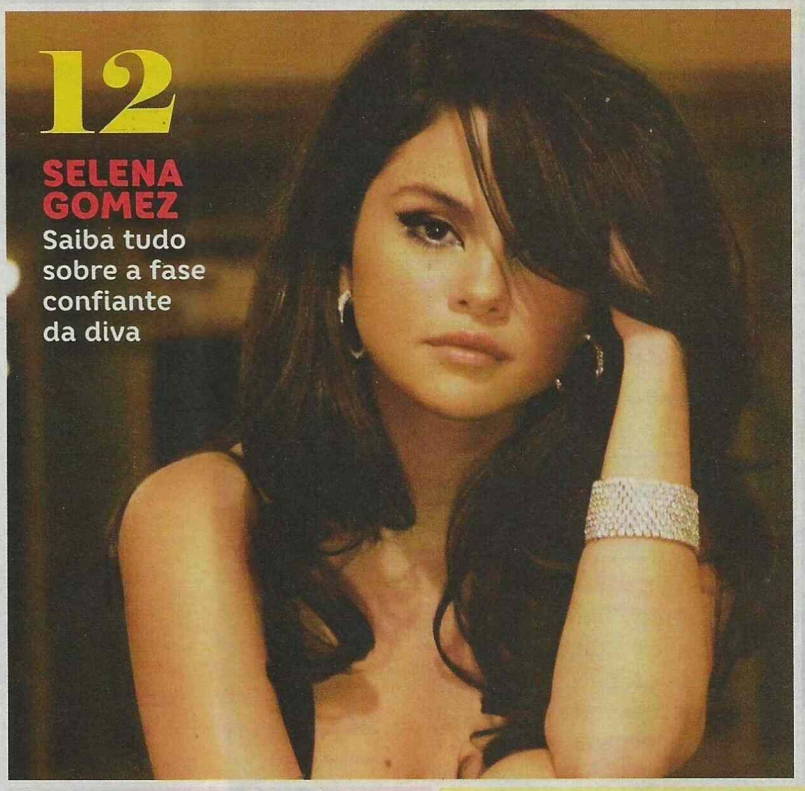
É DE FAMÍLIA

Tudo o que você precisa saber sobre os irmãos **João Guilherme Ávila** e **José Felipe**

Girl Power

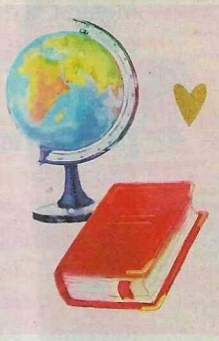
Faz tanto tempo que a Selena Gomez encanta a gente que fica difícil lembrar que ela só tem 23 anos (a mesma idade da Demi!), não é? Isso porque ela começou a sua carreira há 15 anos, ou seja, a maior parte da vida ela passou sob os holofotes. Por isso, foi possível acompanhar de perto a trajetória e perceber como ela é #gentecomoagente, com suas inseguranças, tristezas e indignações. Porém, nos últimos tempos, a nossa Sel tem mudado muito; ela está muito mais confiante em seus clipes, nas redes sociais e na vida pessoal, já deu pra perceber, né? Por isso, preparamos com muito carinho uma reportagem megaespecial para as *selenators* contando tudo sobre essa tranformação mais que inacrê. Se animou? Então o que acha de saber mais sobre os irmãos Zé Guilherme e João Guilherme Ávila? Demais, né? Nessa edição tem ainda entrevistas com o ruivíssimo Santiago Margariños, de *Jungle Nest*, e Keara Graves e Shane Hearte, de *Lost & Found*. E ainda não acabou: para deixar as férias ainda mais legais, tem teste de montão por aqui! Curta muito. Superbeijo,

Redação



12
SELENA GOMEZ
Saiba tudo sobre a fase confiante da diva

Fotos da capa: Getty Images, Shutterstock e divulgação



46
ESCOLA
A gente dá dicas para você voltar às aulas com tudo, *girl*

52 ACAMPAMENTO DE VERÃO NOS EUA
Conheça meninas que foram e amaram!

Pôsteres
PÁG. 24

Luan Santana
Larissa Manoela
Nicolas Prattes
Fifth Harmony
Kéfera
Ariana Grande
5 Seconds of Summer
Zayn Malik
Rafa Vitti
Tini Stoessel

Fique por dentro

04 **PAPEL DE CARTA**
05 **KKK**
58 **HORÓSCOPO**
66 **TOP ATRÊ**

Famosos

10 **FICHA DO FAMOSO**
João Guilherme Ávila
18 **PERFIL**
Celebs que já foram patinho feio
22 **PERFIL**
Jungle Nest
45 **10 COISAS SOBRE**
Zé Felipe
56 **PERFIL**
Lost & Found

Coisas de menina

48 **NA BOLSA**
Batons para lábios poderosos
49 **EU ME AMO**
50 **TÁ NA MODA**
Itens para guardar o seu lanche

Especial Testes

60 Você é uma verdadeira *Harmonizer*?
61 Você é louca por *selfies*?
62 Sincera demais?
63 Qual personagem do John Green é você?
65 Você precisa aprender a lidar melhor com a escola?

Para decorar a parede

Eu amo demais a revista ATREVIDINHA!!! Acompanho sempre e torço para ver meus ídolos sempre. Por isso, quero pedir mais pôsteres de youtubers como a Kéfera e de bandas de k-pop! Obrigada e beijos.

Giovanna Stédile

Gi, muito obrigada por seguir a **Atrê**, fazemos de coração especialmente para vocês se divertirem. Pode ficar de olho que vira e mexe tem youtuber bacana por aqui (espia o Tá rolando dessa edição e veja quem entrevistamos dessa vez, gata!). E vamos ficar esperando uma nova mensagem sua contando qual é a sua banda preferida de k-pop, estamos muito curiosas! Beijão.

A Selena é nossa rainha!

Pelo amor de Deus, já está na hora de vir uma revista com a rainha Selena Gomez, com direito a pôster. É um pedido de uma superfã que acompanha a carreira dela desde sempre!

Lana Barbosa

Lana, pode comemorar, *girl*! Seu pedido foi mais que atendido: nesta edição, você confere uma matéria megaespecial sobre a transformação da nossa Sel, além de fotos inacrê e um teste para seus conhecimentos sobre ela. Tá esperando o que para correr e ler? Beijokas.

Cúmplices de um Resgate #ever

Oi, pessoal da ATRÊ! Eu amo Cúmplices de um Resgate!!! Por isso, quero pedir pra vocês várias coisas sobre a novela, como um pôster da Larissa Manoela, um do elenco todo e um da banda C1R. Adoraria uma matéria também. Obrigada.

Eduarda Volpato

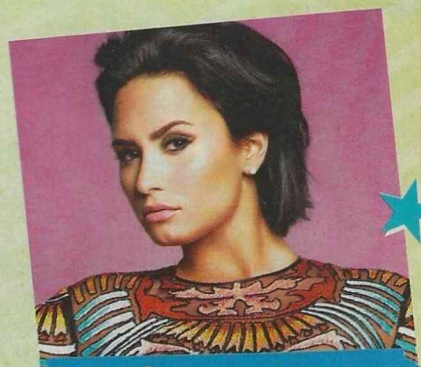
Pelo visto você é rainha do *fandom* de Cúmplices, né Duda? Suas sugestões estão anotadíssimas e você já vai ter um gostinho mais que especial nessa revista mesmo: fizemos a *Ficha do Famoso* com o Gui Ávila cheia de curiosidades sobre o fofo. Além disso, trouxemos um superpôster da Larissa Manuela! Corra lá para ver, menina, e depois conta pra gente o que achou! Beijos :*

Teste personalizado

Sou viciada em testes e quando abro minha revista é a primeira coisa que eu faço, impressionante! Por isso pensei numa ideia: e se vocês dessem de brinde um lápis da ATREVIDINHA? Eu ia amar muito, pois sou fã de vocês há mais de três anos!

Manuela Rossi

Amigaaaa, que ideia legal! Imagina que máximo usar um lápis lindo da **ATRÊ**? Vamos pensar com muuuuuito carinho na sua sugestão. Enquanto isso, preparamos um especial de testes para você aproveitar nas férias e responder tudo junto com as BFFs. Beijos



Demi pra sempre

O que foi a edição nº142? OMG, Demi na capa, Gui Ávila, Christian Figueiredo e Becky G, la-cra-ram!!! Sou *Lovatic* e coleciono tudo tudo tudoooo que sai da rainha. Ainda não preenchi minha parede, pode mandar mais pôster (kkk). Amo vocês.

Luisa Jacob

Lu, adoramos saber que você curtiu a revista. E pode acreditar, a gente é tão *Lovatic* quanto você! Fica tranquila que a gente nunca vai deixar de querer a diva Demi nas nossas páginas.

Hairstylist

Como não amar a ATREVIDINHA 141? Todas as minhas amigas piram no R5 e lemos a revista juntas! Mas vou confessar uma coisa: o que eu amei mesmo foram os penteados da Tini, Ariana e Zendaya, vai super me ajudar na próxima festa.

Maria Fernanda Guimarães

Queremos muito ver a foto do seu penteado, Mafê! Nada como se inspirar em divas como elas para montar o seu *look*, não é? Traremos mais ideias nas próximas edições <3

Quer falar com a gente? **Mande e-mail:** atrevidinha@escala.com.br
Envie uma cartinha: Av. Profª. Ida Kolb, 551, 2º andar, Casa Verde, São Paulo, SP, CEP: 02518-000. **Entre no nosso site:** www.atrevidinha.com.br
/atrevidinhaoficial @rev_atrevidinha @revistaatrevidinha

Fotos: Shutterstock e divulgação

Volume alto

Um dia, estava no shopping com a minha mãe. Como estava com fone de ouvidos, quando começou a tocar minha música preferida, passei a cantar alto de repente, mas não percebi, achava que estava cantando baixinho!!! **Aí todo mundo que estava perto de mim ficou me olhando com cara de "essa menina é muito louca".** Depois que percebi, queria ir embora na hora, mas a minha mãe tinha que terminar de fazer algumas coisas. Confesso que fiquei toda vermelha. M.V.

Erro de cálculo

Estava em uma colônia de férias e estava tendo um jogo de bingo em que a cartela cheia valia R$ 45. Faltavam dois números para mim. **Quando saiu o primeiro deles, eu gritei "BINGO", toda feliz! Mas quando foram conferir, estava faltando um número.** Todo mundo gritou e começou a me zuar! E o pior: estava cheio de adultos, que gritavam que eu tinha comido bola. Eles ainda me vaiaram muito depois que o tal número saiu. Eu ganhei, mas a gritaria não parou. V.C.C.

Fofoca de mãe

Eu estava na festa de aniversário do meu amigo e embora ele tivesse convidado todas as meninas da sala, só eu fui. Estávamos jogando boliche e aí o meu *crush* chegou. Depois de um tempo, fui pegar um brigadeiro na mesa onde estavam as mães, inclusive a minha e a do boy. Quando peguei o doce, a mãe dele chegou e perguntou na frente de todas: **"Oi, é você a minha norinha?"**. Fiquei procurando um buraco para enfiar minha cabeça! M.C.N.

Ilustração: Vitor Martins

Ring Rong

Adeus, lanchinho!

Fui para Disney com minha família e no dia em que fomos ao parque Magic Kingdom, compramos cachorro-quente na hora do almoço. Continuamos andando pelo parque enquanto comíamos. **Só tinha dado umas duas mordidas no meu quando, de repente, uma gaivota chegou por trás de mim e, dando uma pequena arranhadinha no meu pescoço, levou a salsicha do lanche e ainda derrubou todo o pão no chão.** Todas as pessoas que estavam por perto começaram a rir de mim, e eu só conseguia pensar no delicioso almoço que a gaivota havia me tirado... M.H.

Participe! Se você também pagou um micaço, mande pra gente! É só escrever para o e-mail **atrevidinha@escala.com.br**

Faça o teste na página 60 para saber se você é fã de verdade das divas

O álbum apaixonante da Fifth Harmony

NORMANI E DINAH REPRESENTARAM AS AMIGAS LAUREN, CAMILA E ALLY AO CONVERSAR COM A **ATREVIDINHA** SOBRE SUAS NOVAS MÚSICAS E OS APAIXONADOS FÃS DO BRASIL. PREPARADA? Por Carol Salomão

"A girl group mais quente do mundo" e "Destiny's Children" – fazendo referência ao grupo Destiny's Child, que tinha nada mais nada menos que Beyoncé entre as integrantes – são alguns dos nomes que a banda ganhou das revistas lá de fora após o lançamento dos novos singles *Work From Home* e *Write On Me*. Agora que o segundo álbum, *7/27* – data em que o quinteto foi formado no *The X Factor* lá em 2012, ainda com o nome de LYLAS – foi lançado no iTunes e a banda inacrê teve uma passagem maravilhosa pelo Brasil (com apresentações em Porto Alegre, Curitiba, Rio de Janeiro, Brasília e São Paulo), nada melhor do que saber o que elas pensam sobre o fandom brasileiro, não é?

Como vocês descreveriam o fandom brasileiro?
Normani: Acho que se eu tivesse uma palavra para descrever este *fandom* seria 'apaixonado'. Os fãs brasileiros são bem protetores com a gente, sinto que é um amor incondicional. E apesar da distância, quando nós vemos vocês nas redes sociais, o amor é tanto que quase o sentimos fisicamente [risos].
Dinah: Concordo. É um dos públicos mais apaixonados que já vi na vida, porque a galera dos Estados Unidos fica ansiosa, mas se expressa de um jeito bem diferente.

Já que 27/7 é uma data especial para vocês, do que vocês se lembram de ter feito no final deste dia?
Normani: Lembro que tínhamos apenas quatro dias para ensaiar nosso primeiro cover! Então, estávamos estressadas por conta da escolha da música, porque precisava encaixar com todas nós.
Dinah: Ainda precisávamos decidir como iríamos nos apresentar para os jurados! Tudo isso aconteceu quando nos reunimos no quarto. Também estávamos preocupadas sobre como iríamos nos chamar. Lembro como se fosse ontem!

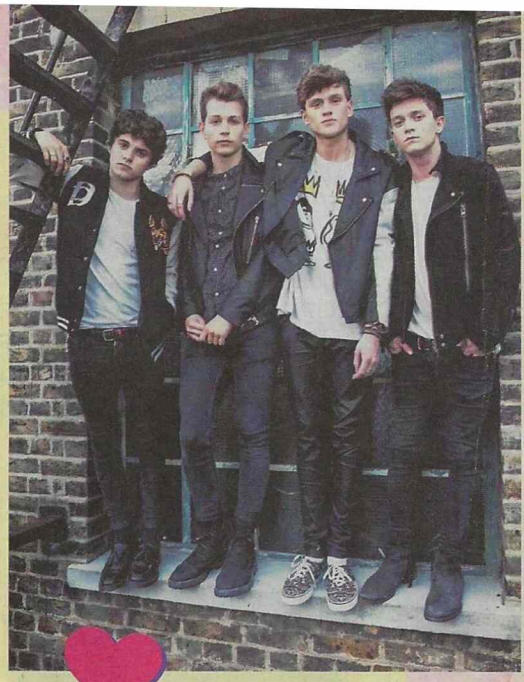
Vocês têm um número da sorte?
Dinah: Individualmente, sim. Por exemplo, o da Lauren é justamente 27. Ela tem uma ligação impressionante com esse número, que não para de aparecer na vida dela de uma forma marcante. Já o meu é 4, ele sempre foi o meu número especial!
Normani: Como o 8 significa novos começos, escolho esse!

***Work From Home* e *Write On Me* são bem diferentes de *hits* como *Bo$$* e *Worth It*. Podemos esperar um lado mais vulnerável de vocês?**
Normani: Não há muitas músicas para as pessoas deitarem e relaxarem, mas, com certeza, tentamos coisas novas. Há faixas que mostram o nosso lado mais vulnerável e outras que têm uma pegada mais dinâmica. Somos mulheres, somos humanas, e este álbum ficou muito verdadeiro em relação ao que os fãs vivem e, por isso, acho que eles gostam tanto de nós, porque há uma relação de intimidade. Estamos muito felizes por poder nos expressar dessa maneira e esperamos que vocês gostem também!

Desta vez, vocês falam mais sobre corações partidos. Vocês tiveram de passar por isso depois do álbum, *Reflection*?
Dinah: Sinto que é bom ver que passamos por mais experiências quanto a corações partidos e o amor depois do *Reflection*. Elas fizeram com que sentíssemos ainda mais as músicas e tudo ficou mais real. Hoje vejo que era para ser, tínhamos de passar por esses momentos para amadurecer. E foi o *timing* perfeito para as novas canções!

Poxa, agora o tempo da entrevista acabou #nãão
Dinah: Antes de falar tchau, quero dizer "obrigado" a todos os nossos fãs brasileiros!
Normani: "Eu te amooooooo!" [fofa: sim ou com certeza?]

Fotos: Shutterstock, divulgação e reprodução/Instagram.



5 fatos que provam que...

a turnê do The Vamps é inacrê!

Colaborou Amanda Ravelli

Durante a sua passagem pelo Brasil, a turnê *Wake Up Tour* deu o que falar; afinal, os gatinhos fazem de tudo para agradar as fãs. Perdeu este show inacrê? Sem problemas, separamos cinco momentos fofos da boy band durante esta turnê mundial. O difícil vai ser não ficar ansiosa e contar os segundos para a próxima passagem deles por aqui!

1 O setlist dos shows é de arrasar! Além de cantarem todos os seus singles, os boys misturam músicas do primeiro álbum com outras do segundo. No total, eles tocam 17 músicas, a maioria escrita pelos integrantes da banda.

2 Além de tocarem suas próprias músicas, eles também fazem *mashup* de covers de outros artistas. Nos últimos shows eles tocaram *Sorry*, do Justin Bieber, *Perfect*, da One Direction, *Stitches*, do Shawn Mendes, e *Can't Feel My Face*, do The Weeknd.

3 Cada um dos boys tem seu momento de brilhar durante os shows. Tristan, por exemplo, tem um solo de bateria inteirinho, onde toca ao som de músicas como *Party People*, da Fergie, *Cinema*, do Skrillex e *Going Down For Real*, do Flo Rida. É muito talento para uma pessoa só!

4 Em uma parte do show eles fazem um som bem calminho e acústico. James e Connor tocam *Written Off* e *Risk It All*, e para deixar as fãs no chão, Bradley entra para tocar *Stay*. É aquele momento de tirar o lencinho da bolsa para conter as lágrimas! <3

5 Sabe aquela loucura e gritaria das fãs? Eles amam! Quanto mais alto, melhor. E a interação com os fãs rola solta durante os shows. Quem assiste acaba ficando superanimado com a energia dos quatro. Eles não param nem um segundo!

Como virar uma youtuber famosa

Ela tem a incrível marca de 2,7 milhões de assinantes em seu canal, é autora do livro *Tudo Tem Uma Primeira Vez* e da peça *Como Tudo Começou* (em que ela mesma atuou). **Tudo isso com apenas 15 anos. Já adivinhou de quem estamos falando? Claro: da youtuber Vitória Moraes, mais conhecida como Viih Tube.** Em conversa com a **Atrevidinha**, a fofa mostrou que não deixou o sucesso mudar o seu jeito, confessou que adora ser reconhecida pelos fãs e deu um conselho mais que inacrê para quem sonha em seguir os seus passos. Anota aí: "Existem três coisas que acho que são importantes: **dedicação,** que é uma coisa que se você não tiver não vai pra frente (porque você não pode começar um canal e parar no meio, por exemplo); **ser você mesma e lutar pelos seus sonhos,** pois não adianta tentar ser alguém que não é, porque as pessoas percebem e você também acaba cansando; **e a terceira coisa é confiar no seu trabalho e no seu talento,** não ligar para os *haters*. Confie no que você quer que uma hora você vai conseguir realizar o seu sonho".

Foto: Carla Paraizo

ABC das heroínas

ORGANIZAÇÕES SECRETAS, DEMÔNIOS, REVOLUÇÕES, DECEPÇÕES... PARECE QUE É IMPOSSÍVEL CHEGAR AO NÍVEL DE PODER DAS HEROÍNAS DO CINEMA, QUE ENFRENTARAM TUDO ISSO, NÉ? MAS A **ATREVIDINHA** MOSTRA QUE OS DESAFIOS – E AS VITÓRIAS – DE CADA UMA PODEM ENSINAR MAIS DO QUE VOCÊ IMAGINA E NÃO ESTÃO TÃO DISTANTES DA REALIDADE. DUVIDA? ENTÃO, VEM VER!

Por Carol Salomão

Tris Prior, saga *Divergente*

Na história: Tris teve medo ao descobrir que o resultado do seu teste apontava para mais de uma facção e precisou fazer uma escolha que mudaria a sua vida completamente!

Na vida real: Já pensou querer entrar em uma faculdade que os seus pais não aprovam? Tris não seguiu os passos deles e decidiu sair da Abnegação, provando que o ditado 'faça o que o seu coração mandar' nunca fica velho.

Teresa, saga *Maze Runner*

Na história: Teresa precisa se adaptar a um lugar completamente desconhecido, com dois detalhes tensos: ela chega sem memória e descobre que é a única menina da clareira!

Na vida real: Às vezes nos vemos em situações desesperadoras, mas ficar só lamentando não adianta nada, é preciso agir assim como Teresa, que se recusou a ser a princesa indefesa da trama.

Hazel Grace, *A Culpa é das Estrelas*

Na história: Por causa do câncer, Hazel não se interessava em ter uma vida social e, com o passar do tempo, ela começa a demonstrar sintomas de depressão, deixando a sua família ainda mais preocupada.

Na vida real: Tudo de que Hazel precisava era dar uma chance para novas amizades – e de candidatos que merecessem essa atitude, captou a mensagem? Estar aberta a novas experiências e interações pode trazer muitas coisas boas para você.

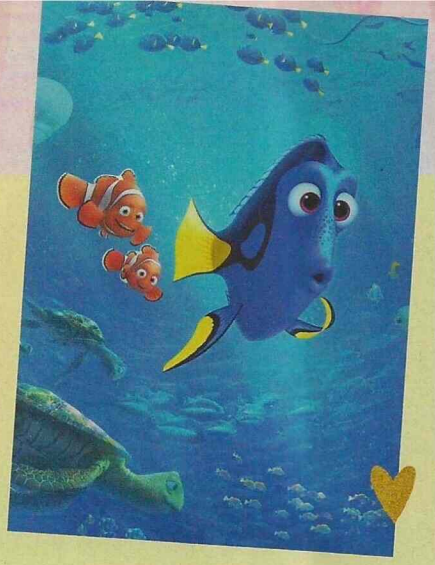
Katniss Everdeen, *Jogos Vorazes*

Na história: O fato de alguém ser o líder não significa que ele esteja sempre certo, né? Apesar de Katniss só se voluntariar para salvar a irmã, ela logo se mostra interessada em ajudar a mudar a forma como Panem é governada pelo Presidente Snow.

Na vida real: A Capital tenta desacreditar Katniss em toda a trama, mas ela luta e sai vitoriosa. Isso mostra que é preciso manter firme as nossas convicções, mesmo que alguém adulto diga o contrário! Não estamos dizendo para você se revoltar, mas ter opiniões diferentes das dos outros faz muito bem!

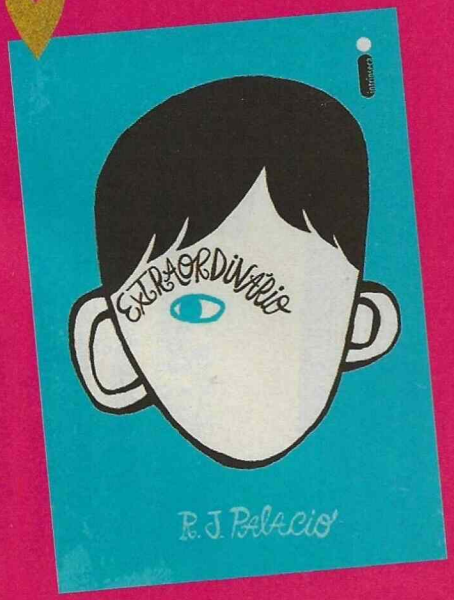
CINEMA

Continue a nadar



A história de *Procurando Nemo* era sobre a busca do peixe-palhaço Marlin por seu filho perdido Nemo, mas a verdadeira estrela do filme é a cômica Dory, que sofre de perda de memória recente (quem nunca se identificou com ela?). **Depois de 13 anos, a história ganha uma sequência focada na peixinha azul, para alegria dos fãs.** No longa *Procurando Dory*, da Pixar, que estreou no final de junho no Brasil, Dory se lembra repentinamente que tem uma família em algum lugar que pode estar procurando por ela e convoca os outros dois personagens para uma aventura. **Depois de cruzar o oceano, eles chegam ao *Instituto da Vida Marinha* (IVM) na Califórnia.** Lá, ela recebe ajuda de Hank, um polvo briguento; Bailey, uma baleia branca que acha que perdeu suas habilidades de ecolocalização; e Destiny, um tubarão-baleia míope. Tá na cara que vai dar pra rolar de rir, né? Então você está esperando o que para juntar as BFFs e correr para o cinema?

Extraordinário até nas telonas



O *Extraordinário*, da autora R. J. Palácio, também entrou para a lista de livros que viraram filmes. E não podíamos estar mais ansiosas, afinal, o elenco confirmado até agora está inacrê. O papel do protagonista, August, ficará com Jacob Tremblay, do filme *O quarto de Jack*, enquanto a sua mãe será interpretada pela atriz Julia Roberts. O filme contará a história de August, um menino que nasceu com uma doença genética e, por isso, teve seu rosto deformado. Você vai conhecer e os desafios que ele tem de enfrentar, como se adaptar no colégio e lidar com o *bullying*. A direção ficará com Stephen Chbosky, o mesmo diretor de *As Vantagens De Ser Invisível* e, por enquanto, ele ainda não tem uma data de estreia confirmada, mas nós estamos torcendo para que seja o quanto antes!

NAS BANCAS!

EDITORA escala
www.escala.com.br

 Por Redação

João Guilherme

O PROTAGONISTA DE CÚMPLICES DE UM RESGATE MOSTROU DESDE CEDO QUE TEM TALENTO DE SOBRA E MUITO CHARME PARA CONQUISTAR TODO MUNDO. VEM SABER MAIS:

Talento precoce

A carreira artística do gatinho começou cedo: ele estreou no filme *Vento*, em 2009, com apenas 7 anos. Dois anos depois, interpretou Zezé, no famoso longa *Meu Pé de Laranja Lima*. Em 2015, ele teve a chance de atuar ao lado da atriz Deborah Secco, em *Entrando Numa Roubada*. Mas o que o fez se tornar conhecido no Brasil inteiro foi mesmo o papel de Joaquim, na novela *Cúmplices de um Resgate*, do SBT.

Amigos do elenco

João Guilherme e Larissa Manoela (que interpreta as gêmeas Isabela e Manuela na trama do SBT) fazem par romântico também na vida real, e parecem ter uma namoro incrível e apaixonado. O ator ainda é superamigo do Kevin Vechiatto, o Felipe. O Gui acredita que é essencial ter uma relação de amizade e companheirismo com seus colegas de elenco para as cenas serem ainda melhores. Arrasou!

Família de cantores

Gui faz parte de uma família de vocalistas de sucesso: ele é filho do cantor sertanejo Leonardo, irmão de Pedro Leonardo e Zé

Vaidade fora do set

Guilherme é responsável com seu dinheiro e coloca boa parte do que recebe em sua poupança. Mas claro que ele também gasta um pouquinho, comprando itens que adora, como tênis, bonés e roupas. Sim, ele é bem vaidoso. Além disso, aquele cabelo todo estiloso que vemos na novela é ele mesmo quem arruma!

também arrasa no microfone: nas cenas da novela ele canta de verdade e mandou muito bem na gravação da trilha sonora.

Vida corrida

Para dar conta de todas as sua obrigações, o ator tem uma rotina regrada. Na parte da manhã, ele vai para a escola. Depois, grava a tarde toda e chega em casa às 21h. O dia só termina depois que ele estuda o texto da novela e faz a tarefa de casa. Em entrevista ao *Ego*, a mãe Naíra conta que ele precisou abrir mão de coisas que adora fazer como andar de skate e jogar videogame. Acha que é fácil ser estrela?

O preço da fama

Não tem como não se encantar com a simpatia do Gui, que aparece mesmo quando ele está sendo incomodado pelos paparazzi. Apesar da pouca idade, o boy tem um pensamento muito maduro sobre isso: ele respeita o trabalho da imprensa e diz que parte de seu sucesso depende desse tipo de trabalho.

Carreira longa

Depois que *Cúmplices de um Resgate* acabar, o boy tem planos de continuar atuando, em filmes e outras novelas. Ele também pretende estudar fora depois que terminar o colégio, pois sonha com uma carreira internacional, OMG! E mais: ele é viciado em *Harry Potter*, *Jogos Vozares* e outras sagas do tipo. Imagina só se ele estrelasse uma dessas!?

Ficha

Nome completo: João Guilherme Ávila Costa
Apelido: Gui
Nascimento: 1 de fevereiro de 2002
Signo: Aquário
Onde nasceu: São Paulo (SP)
O que faz da vida: é ator e cantor
Siga no Instagram: @joaoguioficial

Foto: divulgação

"A única coisa que tenho que fazer é estar feliz comigo mesma e eu estou! Nunca iria morrer de fome para ficar do jeito que as pessoas querem"

Para a revista *Bravo* alemã

Foto: divulgação/ Adidas NEO

O PODER DE Selena

A NOVA FASE DA CANTORA POP MOSTRA QUE ELA APRENDEU A LIDAR COM OS HATERS E ACEITAR QUEM ELA É! E ISSO SÓ FEZ ELA BRILHAR AINDA MAIS. QUER SABER COMO E SE INSPIRAR? VEM COM A GENTE

Por Samantha Melo

Selena Gomez (23) teve e tem muitas inseguranças, assim como a gente. A diferença é que a sua vida é acompanhada diariamente por milhões de pessoas, o que eleva tudo ao último grau e a fez passar por momentos difíceis nos últimos anos. Mas não mais! Desde o lançamento do seu último álbum, *Revival*, a diva tem se transformado em uma mulher confiante de si mesma e de seu talento e passado a mensagem da importância da autoestima para todo o seu *fandom*. Preparada para aprender com ela?

Feliz com o próprio corpo

Em abril de 2015, Selena Gomez estava de férias no México com uns amigos e foi fotografada de biquíni. Até aí tudo ok, certo? **Porém, logo depois, imprensa e *haters* começaram a disparar mensagens de que ela estaria acima do peso e precisava se cuidar, dá para acreditar?** Ainda que tenha ficado abalada, nossa diva não deixou por menos: postou uma foto poderosa em seu Instagram para mostrar que havia, sim, o que amar nela mesma. "Eu desembarcava no aeroporto e as pessoas gritavam 'você está gorda!' para mim. Era horrível. Eu trabalho desde os 7 anos, mas foi a primeira vez que tive de lidar com as pessoas falando sobre o meu corpo", contou à revista *US Weekly* na época. Desde então, ela tem tentado se importar menos com esse tipo de ataque, que vamos combinar, é totalmente maldoso e feito só com o propósito de deixá-la mal! Hoje, um ano depois do episódio, Sel está muito mais confiante, e ela garante que o apoio dos verdadeiros fãs tiveram um papel grande nessa transformação. Recentemente ela declarou à revista *InStyle UK* que está aprendendo que é possível se sentir confortável e ainda assim estar linda. Anotou? Que o diga a capa do seu novo álbum *Revival*, em que ela aparece ousada e absolutamente ma-ra! E o melhor: sem passar fome para isso! **"Sinto-me poderosa e confiante com quem sou. Eu quero ser capaz de comer um hambúrguer sem ninguém falar sobre a minha imagem. As meninas devem se aceitar do jeito que são",** explicou em entrevista ao programa *On Air with Ryan Seacrest*.

Lição da Sel: Ninguém tem o direito de te fazer sentir inferior, *girl*! Não dê atenção aos *haters*, o que importa é ser feliz com você mesma.

Voz amada

Sel nasceu brilhando: **aos 7 anos ela já atua, cantava e dançava na série *Barney e seus amigos*,** e logo depois ficou mundialmente famosa ao estrelar *Os Feiticeiros de Waverly Place*, do Disney Channel, em que também dominava o microfone. Por isso, é até difícil de imaginar que até pouco tempo atrás ela não amava a própria voz da mesma forma que nós selenators. Em seu Twitter, Selena desabafou: **"Sempre fui insegura com minha voz falada, porque ela é muito baixa.** Nunca me pareceu uma sonoridade feminina". Felizmente, com o tempo, a cantora foi vendo (ou ouvindo?) exatamente o que a gente vê: que o tom grave é o que faz ela ser tão inacrê (e inesquecível!). Sel aprendeu a amar o timbre de voz dela – e isso a fez cantar ainda melhor, pois passou a explorar os seus pontos fortes nas músicas.

Lição da Sel: Não tem porque ficar na bad por acreditar que você não é boa em alguma coisa. Na maioria das vezes a gente fica se comparando com os outros e isso não tá com nada! Aprenda a se valorizar.

"Não sabia que minha voz poderia virar algo tão importante para quem eu sou agora. É uma qualidade legal e muito pessoal. É empolgante!"

Para a revista *Flare*

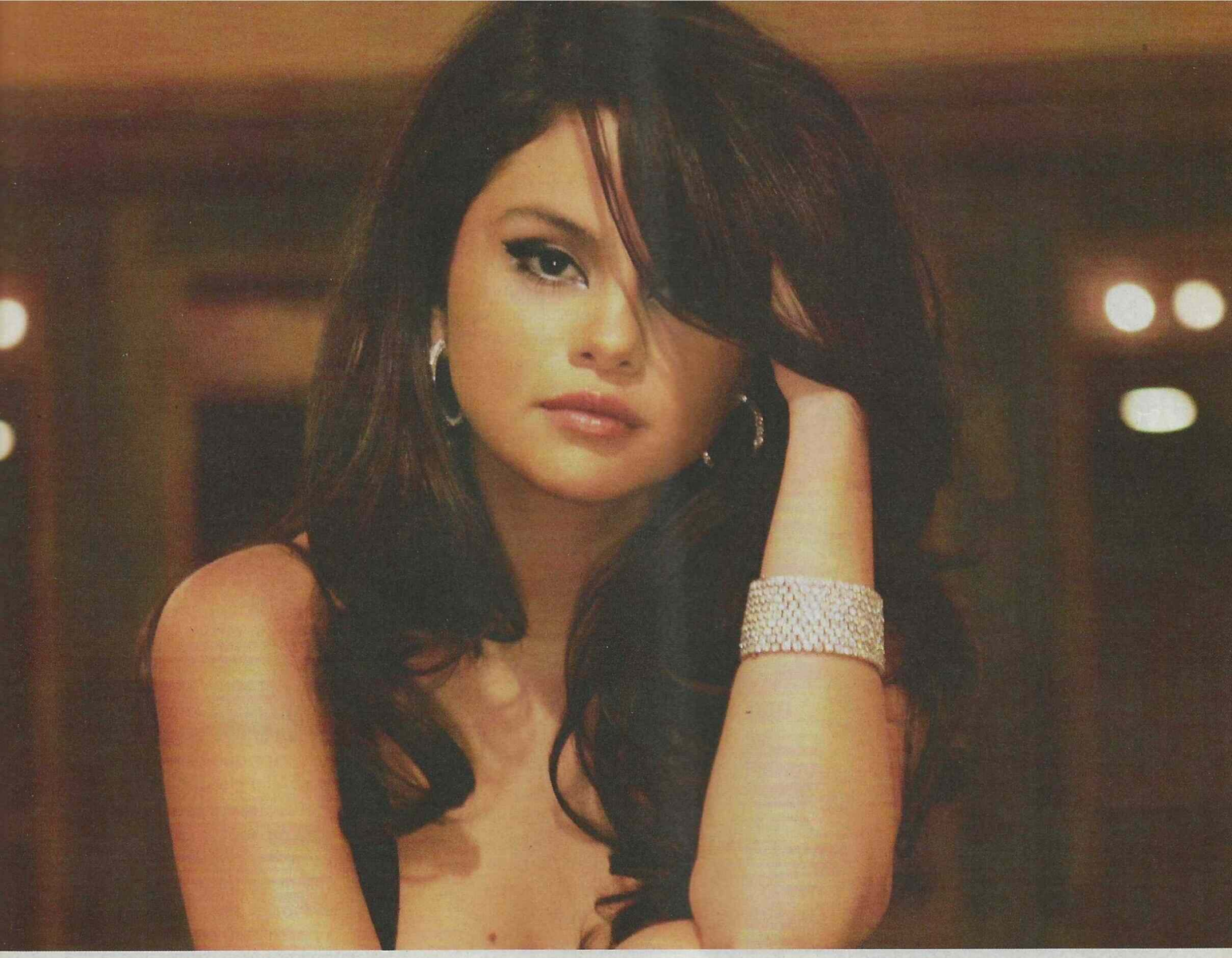
Com ou sem namorado

Cantora, compositora, atriz, dubladora, dançarina, estilista... UFA! Selena tem muitos talentos e não para: sempre está envolvida em novos projetos. **Apesar disso, ela vira e mexe é apontada na mídia como... A namorada do Justin Bieber. Ou melhor, a ex.** Imagina ter um milhão de qualidades e ser definida apenas por sua vida amorosa? É o que a estrela precisa aguentar desde que eles começaram a namorar, mesmo que o término tenha acontecido há quase três anos. A gente confessa que tem culpa nisso: como não torcer pela volta do casal Jelena, não é? Não se sabe o que é verdade ou mentira nas centenas de rumores que surgem sobre os dois, mas o que sabemos é que esse assunto incomoda e magoa muito a Sel. Por isso, a estrela decidiu evitar falar sobre o relacionamento. **"Eu fiquei mal com o término, não sabia aonde ir. Mas hoje honestamente cansei de falar sobre isso. Eu me importo com a saúde e bem-estar dele, mas não posso fazer mais isso",** garantiu à *W Magazine*. E essa nova atitude agradou em cheio as suas BFFs, entre elas Taylor Swift, que já declarou que não gostaria que os dois retomassem o namoro.

Lição da Sel: Os boys não podem definir o que somos e a gente precisa lutar para que enxerguem mais do que a nossa vida amorosa (ou a falta dela!)

"Minha vida definitivamente não é sobre meu ex"

Em seu Twitter



Conscientização sobre o lúpus

Outro exemplo de como ser celeb não é para qualquer um foi quando ela precisou cancelar uma turnê na Ásia e na Austrália. Na ocasião, sites de fofoca especularam que ela tinha desistido porque estava em uma clínica de reabilitação de drogas. Anos depois, a cantora revelou a verdade sobre aquela episódio: ela estava passando por sessões de quimioterapia para o tratamento de lúpus, uma doença autoimunie. **"Eu queria tanto dizer para eles: 'Vocês não têm ideia de que estou fazendo quimioterapia...'** Mas resolvi ficar isolada até que eu me sentisse confiante e tranquila comigo mesma de novo", disse à revista americana *Billboard*. E foi exatamente o que ela fez. Apesar de se sentir desconfortável em falar sobre o assunto tenso, ela decidiu que compartilhar seu problema com os fãs poderia confortar pessoas com o mesmo problema. Em apoio à musa, o fandom criou a hashtag **#WeAreHereForYouSelena** (Nós estamos aqui para você, Selena). Sel confessou que esperou todo esse tempo para falar sobre isso porque queria estar saudável e confiante o suficiente.

Lição da Sel: Mesmo as particularidades mais difíceis da sua vida podem ser enfrentadas com cabeça erguida e muita força!

Isso ainda me deixa desconfortável, mas estou tentando pegar algo negativo e fazer com que seja positivo, ajudando os outros".

Para o programa *Today*

Amigas e (não) rivais

Se tem algo que claramente é muito importante para a rainha são as suas BFFs, especialmente Taylor Swift. As duas sempre vão juntas às premiações, postam mil fotos e homenagens, e Sel faz questão de reconhecer como Tay a ajuda a ser cada vez mais segura de si. **"Ela faz com que eu me sinta poderosa. A maneira como ela se importa com as mulheres é tão intensa. Tem feito com que eu saia da minha casca".** A amizade entre as duas é tão inacrê que prova que intriga e rivalidade entre meninas é algo com o que ela não concorda. Verdadeiro significado de *girl power*, hein? Hoje, a diva parece tão confiante em sua vida pessoal que ela se tornou a pessoa mais seguida no Instagram: o perfil @selenagomez tem 84,9 milhões de seguidores (ultrapassando a própria amiga que não ficou nem um pouquinho chateada) e até foto ela tirou com o Mark Zuckerberg, presidente da plataforma.

Lição da Sel: Rivalidade entre meninas não está com nada! Nada é mais inacrê do que ter amigas com quem você realmente pode contar e ser você mesma.

"Para mim é importante ser uma boa amiga. Eu tento ser uma boa pessoa, que se importa com os outros! O que eu mais gosto de fazer é passear comendo sorvete e conversar".

Para a revista *Tiger Beat*

Ela está bombando

SEL NO BRASIL

Este ano você tem um compromisso inadiável: assistir à Selena lacrando em seu show! Isso mesmo, a cantora vai trazer sua *Revival Tour* para o Brasil. Nem é preciso dizer que essa notícia "quebrou" a internet, né? E não é para menos: a última vez que ela esteve por aqui foi em 2012. Além disso, a turnê está sendo um sucesso e quem viu garante que ela nunca esteve tão DIVA, *OMG*. Sel ainda comentou que ama o *fandom* brasileiro, ounnnn.

ATRIZ E PRODUTORA

Selena não se cansa de lacrar: ela não só vai estrelar como também produzir a série *13 Reasons Why* (Os 13 Porquês, traduzido para o português), da Netflix, que é uma adaptação de um *best-seller* americano. Na trama, Hanna Baker (Selena), uma estudante de ensino médio, se mata. Logo após seu funeral, Clay, um ex-colega de classe que era apaixonado por ela, recebe uma caixa com fitas cassete nas quais Hanna explica os motivos de ter tirado a própria vida. Quem aí tem dúvida que a musa vai arrasar nesse papel totalmente dramático?

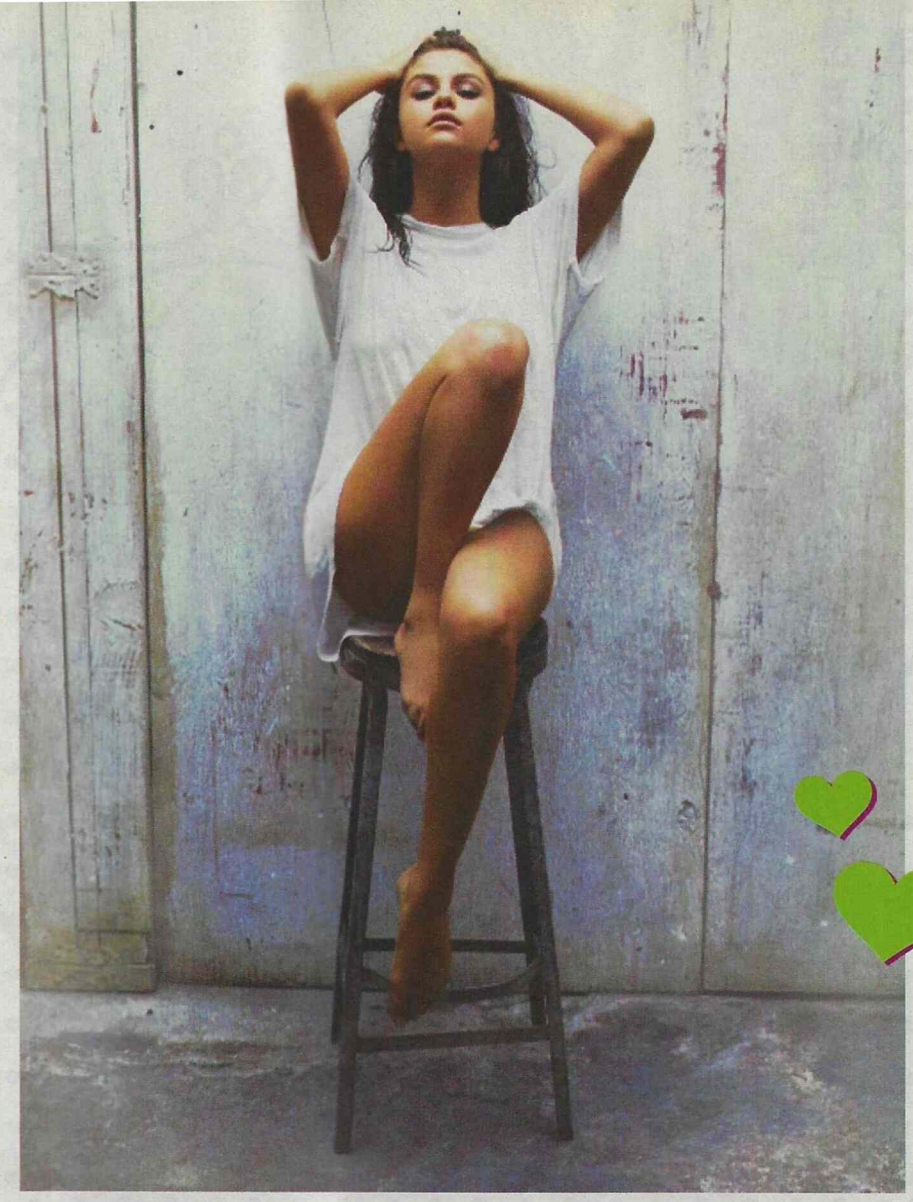
ESTRELA NA NETFLIX

Aparentemente, a carreira de atriz da Selena está com tudo! Ela também faz parte do elenco de *Amizades Improváveis*, que já está na Netflix. No longa, Ben (Paul Rudd, que é o ator que faz *Homem Formiga*!), é um cuidador que tem como primeiro cliente o adolescente Trevor, portador de atrofia muscular. Os dois viajam e se encontram com uma moradora de rua (Selena) e uma futura mãe. A partir daí, eles se deparam com vários problemas e mudam o seu modo de encarar a vida.

TESTE

Qual é a música?

AS NOVAS MÚSICAS DA SELENA SÃO CHEIAS DE LETRAS BEM PROFUNDAS. VOCÊ SABE O NOME DE CADA UMA DESSAS CANÇÕES?

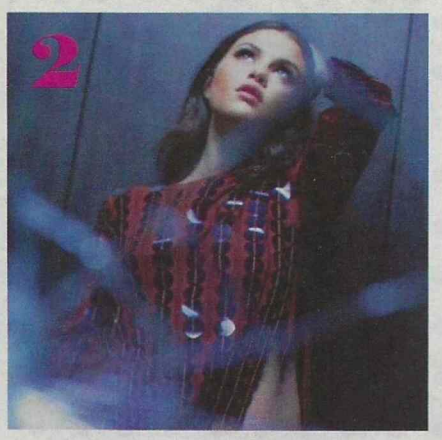


1

Eu sinto como se tivesse
despertado ultimamente
As correntes em minha volta
finalmente estão se quebrando
Eu passei por uma autorrestauração
Eu me tornei minha própria salvação

R: _____

2



O mundo pode ser um
lugar desagradável
Você sabe, eu sei, yeah
Não temos que cair em desgraça
Abaixe as armas que você está
usando para lutar

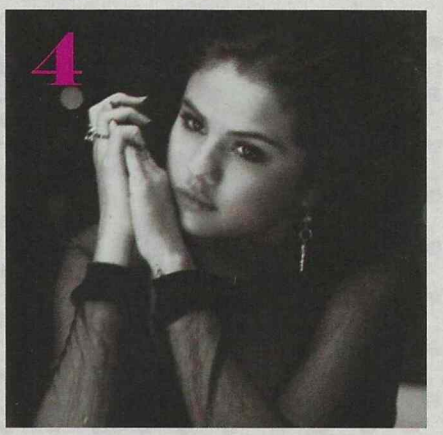
R: _____

3

Eu já estou cheia desse
mesmo velho amor, sinto como
se eu tivesse explodido
Eu já estou cheia desse
mesmo velho amor, do tipo que
parte seu coração

R: _____

4



Você me faz experimentar algo
Que não posso comparar
a nada
Eu sabia, estou esperando
Que depois dessa febre,
eu sobreviva

R: _____

Resposta: 1) *Revival;* **2)** *Kill 'em with kindness;* **3)** *Same old love;* **4)** *The Heart Wants What It Wants*

Patinho feio

#sóquenão

"CABELO REBELDE?", "SERÁ QUE ESTOU GORDA?", "POR QUE SOU MAGRA?"... TODA MENINA JÁ ENCANOU COM ALGUM DESSES TÓPICOS – INCLUINDO AS DIVAS! QUER SABER COMO CADA UMA APRENDEU A SE ACEITAR? VEM COM A GENTE

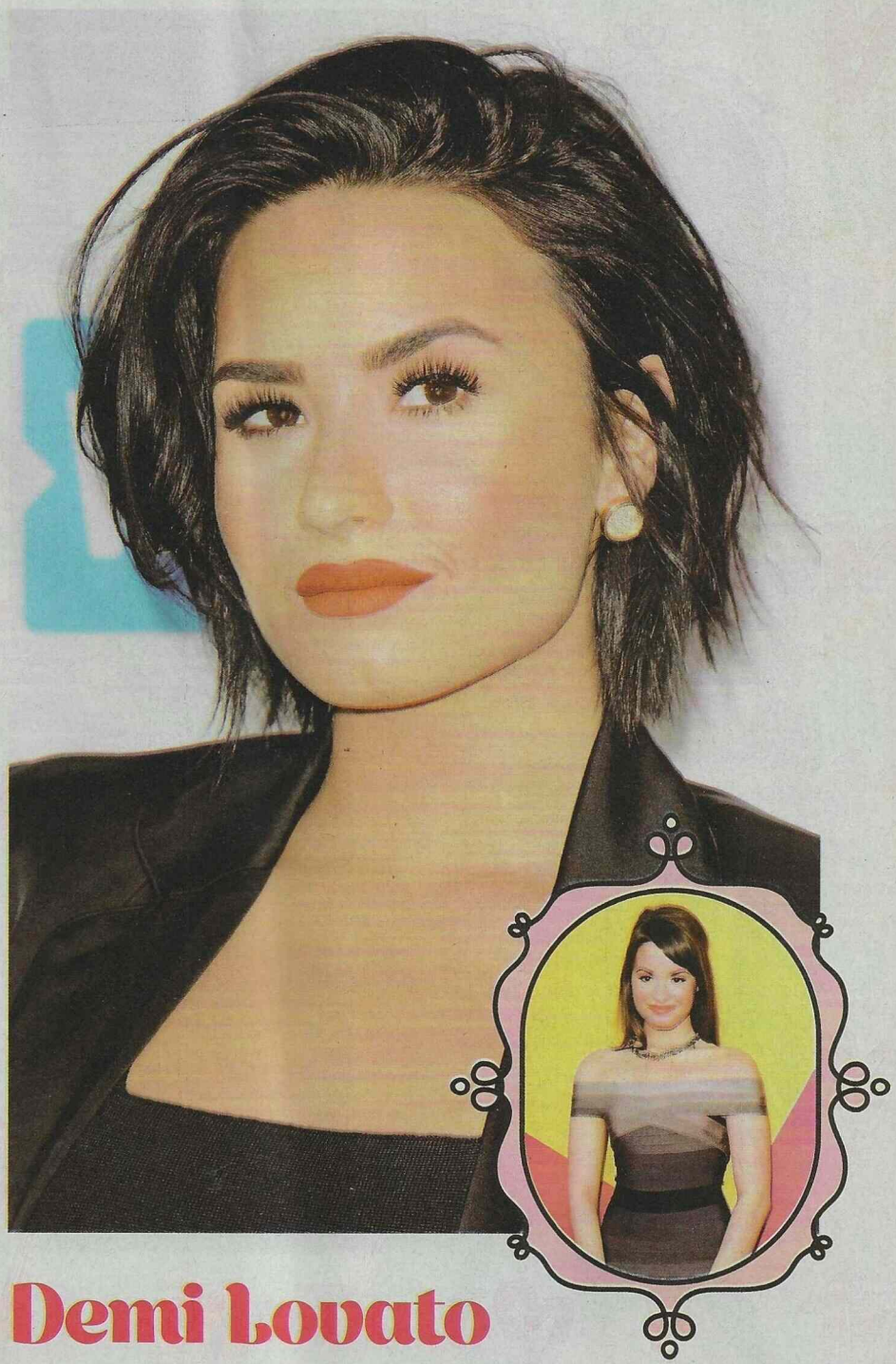
Por Carol Salomão

Fotos: Shutterstock, divulgação e reprodução

Meghan Trainor

"Não tenho beijado garotos em anos! Continuo dizendo que vai valer a pena esperar pelo cara certo. Quando achá-lo vai ser tipo 'uou! Por isso demorou tanto! Você é incrível!'", contou para a *Seventeen*.

O que aprendi com a Meghan: ela também tinha problemas com os boys. Meg sambou na cara do garoto que disse que só a levaria para sair se emagrecesse, transformando o fora em *All About That Bass* e deixando claro que não veste 38, mas arrasa!



Demi Lovato

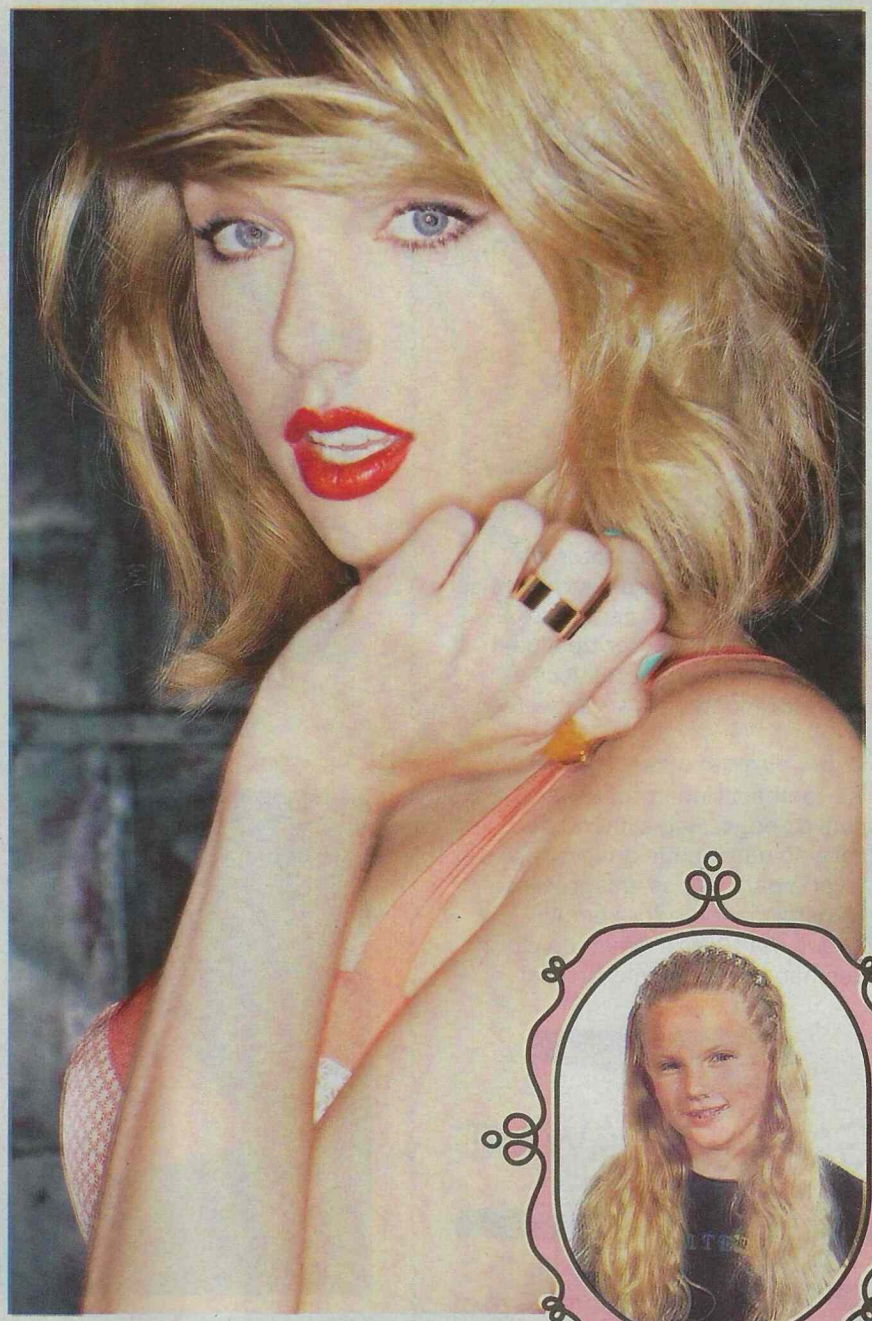
"Esta foto me faz sentir um mix de sentimentos. Me lembro do dia em que vesti essa roupa. Lembro de pedir um *spanx* [cinta modeladora] para apertar o meu estômago porque me sentia pesada e 'gorda'. Vendo essa imagem agora dá para notar os ossos dos quadris! Isso me deixa triste porque desperdicei tantos anos da minha vida com vergonha do meu corpo quando eu poderia estar vivendo feliz e saudável, como hoje. Isso REALMENTE mostra o quanto as nossas percepções podem enganar OU nos ensinar a aproveitar a vida."

O que aprendi com a Demi Lovato: foi pelo Insta que a cantora postou essa mensagem para comemorar a recuperação dos distúrbios alimentares e do *bullying*, provando que é possível – e vale a pena – se manter forte. Como diria a *girl: stay strong*!

Sophia Abrahão

"Sempre fui insegura, desde o colégio. Ficava me perguntando se minhas amigas curtiam o meu papo e me via querendo provar para elas que eu era interessante, divertida e engraçada. Sempre me cobrei muito. E, tentando me encaixar, busquei fuga no trabalho aos 13 anos. Pela primeira vez, senti que estava onde eu deveria estar [...] Sou independente, tenho minhas responsabilidades, mas ainda tenho mil questões de menina e milhões de dúvidas", disse para o site *GShow*.

O que aprendi com a Sophia: quem nunca se preocupou em agradar a um grupo só para se ver enturmada? A Soph já, e aprendeu a desencanar quando viu o quanto podia ser incrível no teatro e na música, sem precisar de alguém para avisá-la.



Taylor Swift

"As garotas populares não me achavam legal e bonita o suficiente, então elas pararam de falar comigo. Mas essas mesmas garotas reapareceram pedindo que eu autografasse o CD delas. Foi esquisito, mas vi que não valia a pena guardar mágoas", revelou Tay para a revista *People*.

O que aprendi com a Taylor: Dá para acreditar que uma cantora tão popular, que teve a ajuda de mais de 17 amigas para fazer o clipe de *Bad Blood*, foi excluída por ser "feia"? Até a loirinha já se sentiu insegura no colégio, quando tinha dentes desalinhados e cabelo com frizz. Mas foi na adolescência que ela pegou todas as dicas para o seu tipo de fio e viu o corpo de criança mudar, provando que basta ter paciência e se divertir enquanto aprende truques de beleza.

Dinah Jane

"Todo mundo sabe que sou uma garota grande. Eu costumava a ficar triste com isso, mas por eu ser polinésia tenho ossos naturalmente largos. Percebi que era como se estivesse com vergonha da minha cultura e precisava parar de me criticar", disse para a revista *Seventeen*.

O que aprendi com a Dinah: assim como Demi, a girl da Fifth Harmony já passou pela fase de não gostar das próprias curvas por conta do padrão de beleza magro. Mas Dinah viu que além de ser uma marca da sua descendência, esse tipo de corpo é tão bonito quanto o das passarelas. Como ela disse no Twitter: "posso não ser a mais magrinha, mas continuo sendo a mais fofa". Inspiração, né?

Shailene Woodley

"Sempre estive consciente da minha magreza. E só recentemente parei de me preocupar com isso. As inseguranças existem por conta do que você acha que os outros estão falando sobre você, mas eles não importam. Minha insegurança na época do colégio era ter pernas muito longas e cabelo volumoso – coisas de que sou supergrata hoje", revelou para a *Marie Claire* americana.

O que aprendi com a Shailene: enquanto Dinah não achava as suas curvas bonitas, a Shai não curtia ser magrinha. Oi? Parece que ninguém fica feliz, né? Mas ainda bem que ela viu que essa preocupação estava só na sua cabeça e hoje a linda atriz é supertranquila e arrasa nas capas de revistas de todo o mundo!

Herói ecológico

GIRL, CHEGOU A HORA DE COLOCAR PARA FORA SEU INSTINTO AVENTUREIRO E VICIAR EM *JUNGLE NEST*, NOVA SÉRIE DA DISNEY XD. DE QUEBRA, PREPARE-SE PARA TER UM *CRUSH* PELO SANTIAGO MAGARIÑOS, QUE BATEU UM PAPO EXCLUSIVO COM A **ATREVIDINHA** E JURA QUE ESTÁ SUPERANSIOSO PARA CONHECER O CARINHO DAS FÃS BRASILEIRAS

Por Samantha Melo

Fotos: divulgação

Se você ainda não conhece o Julio, de *Jungle Nest*, está na hora de começar já a assistir a nova série do canal Disney XD! Na trama, o jovem aventureiro de 17 anos (interpretado pelo gato e ruivíssimo Santiago Magariños) viaja até a floresta fictícia de Zapuacán para passar o verão no hotel ecológico e exótico de seu tio Max construído entre os troncos e copas das árvores. Por lá, ele conhece o doido e paquerador Hugo, que está passando as férias no hotel, Roque, que está em *Jungle Nest* para um treinamento militar; e a viciada em compras Carla, mandada pelos pais porque estourou o limite do cartão de crédito (quem nunca!). Juntos, os quatro vão viver desafios para administrar e defender o hotel de ameaças, em total clima de aventura na natureza (afinal, *Jungle Nest* significa ninho na selva!).
Se animou? O Julio, além de ser inteligente, corajoso e meio galã ainda tem aquele ar de nerd que a gente adoooora. Como não amar? E não é só ele que arrasa, não! A seguir, confira o papo que batemos com o fofo e descolado Santiago, que tem 25 anos, é argentino, já interpretou papéis no teatro, em comerciais, na TV e no cinema, e agora vai conquistar seu coração assim como já fez com o nosso.

Como era sua rotina de gravações?
Isso foi o mais alucinante de gravar essa série, porque não é todo dia que nós, atores, temos a oportunidade de fazer uma produção na natureza. Não é comum isso, foi uma série especial para gravar, com certeza. Gravamos cinco meses em Buenos Aires, em estúdio, depois fomos para o noroeste da Argentina, numa província chamada Misiones, onde realmente tem selva, e a gente morou três meses lá.

E o clima nos bastidores era muito divertido?
O clima foi muito legal, em todas as áreas, foi muito divertido... O Tupac Larriera, ator que interpreta o Hugo, é superengraçado na vida real também, vive fazendo caretas e piadas como seu personagem. Muitas vezes foi impossível pra mim segurar o riso nas gravações!

O que você mais admira no Julio?
Foi a primeira vez que tive que fazer um personagem que é herói, mas não um herói convencional com superpoderes ou apenas um galã. Não sei se Julio quer ser um herói... Ele só é! Ele é meio nerd, tem muita atitude, e quando necessário procura sempre uma solução em que no final o bem vença.

Há alguma semelhança entre você e ele?
Principalmente o gosto pela natureza, eu gostaria muito de me hospedar num hotel ecológico. Aliás, em Misiones ficamos em um hotel assim, não 100% ecológico, mas tinha uma pegada bacana, tinha um borboletário... Foi muito gratificante. Mas eu sou um pouco mais tranquilo que o Julio (risos).

O que você acha da série?
Jungle Nest é uma série de aventura, é muito impressionante de assistir, porque tem mata, bichos, cores... E o mais bacana é a forma de contar a história, pois é muito moderna e atualizada. É muito cinematográfica e tecnológica. A combinação da tecnologia com a natureza faz a trama ser muito atrativa. Além disso, tem muitos elementos como humor, romance, suspense, valores...

Está preparado para o carinho das fãs? As fãs brasileiras são as melhores e mais apaixonadas!
Não estou preparado! Tenho que voltar com outra cor de cabelo (risos). Acho que vai ser incrível esse carinho. Ainda não passei por isso, os protagonistas que fiz anteriormente eram adultos. Estou ansioso pela repercussão! Ainda mais sendo uma série da Disney XD a que tanta gente vai assistir.

E o que seria uma aventura para você?
Para mim é isso: viajar, estar na natureza, mergulhar pelas trilhas... Sabe quando você não sabe onde vai termina aquele caminho? Quando não tenho certeza para onde ir, eu tento me arriscar!

Então acha que conseguiria se virar sozinho na selva como o Julio?
Já estive duas vezes sozinho na selva, juro! É algo totalmente natural pra mim, não me assusta (risos).

Qual superpoder você gostaria de ter?
Sem dúvida voar, para sempre me sentir livre. Seria bom também poder mergulhar por horas sem ter que voltar para respirar.

Desde criança você sonhava em ser ator?
Sim, desde adolescente. Meus pais me incentivaram muito desde sempre. Foi natural, foi progressivo, não chegou a atrapalhar meus estudos. Quando era menino ainda não estava na TV. Depois, fiz teatro, comerciais, pequenos personagens na tv... Foi gradual.

E como faz para equilibrar a vida pessoal com a carreira?
Eu gosto muito da natureza, tranquilidade, de viajar... Tento fazer isso quando posso.

NÃO PERCA:

Jungle Nest vai ao ar, dublado, todos os sábados e domingos às 18h30

Às vezes temos muito trabalho e não dá tempo pra nada mais, e às vezes ficamos sem trabalho, não é constante. Depende do que estou fazendo na hora, então procuro me organizar.

Adoramos saber que você se dedica a projetos voluntários como o "Clown Hospitalar", como é isso?

O projeto consiste em, vestidos de palhaço, levar alegria a crianças doentes. Para mim, é outra forma de atuar, na vida, mais perto das necessidades dos outros, é emocionante. É muito importante pra mim. Independentemente de estar na TV, gostaria de seguir fazendo coisas assim. Coisas que favorecem a solidariedade, a consciência, com um conteúdo social e mensagem, que não seja só comercial.

Há alguém especial em sua vida?

Tenho uma pessoa especial e companheira na minha vida, sim.

Prefere ficar em casa vendo um filme ou curtir uma festa?

Sou muito mais caseiro! Adoro curtir filme, ver séries, receber amigos em casa. Nada de muita muita agitação.

Teclar no Whatsapp ou falar ao telefone?

Depende para quê! Se for para ter uma DR, prefiro falar (risos), mas para organizar horários, cronogramas, prefiro Whatsapp. Não gosto de fazer tudo pelo Whatsapp, acho uma boa ferramenta, mas não dá para fazer tudo por lá.

Qual foi o maior mico que já pagou?

Uma vez eu fiz xixi de tanto rir, o tipo de mico que é bom até, adoro esses momentos!

Qual é a música da sua vida?

Eu amo a música brasileira, como Caetano Veloso e Gilberto Gil. Inclusive já fui em shows deles em Buenos Aires.

E das cidades brasileiras, você gosta?

Eu adoro o Brasil! Tenho parentes em São Paulo e minha cidade preferida no mundo é o Rio de Janeiro, porque tem praia, pessoas bonitas, cidade, cultura e diversão!

O gato nas redes sociais

TWITTER @sanmagarinos

INSTAGRAM @sanmagarinos

Zé Felipe

1 O nome completo do cantor é **José Felipe Rocha Costa.**

2 Ele nasceu em **21 de abril de 1998** em Goiânia/GO, ou seja, tem 18 anos!

3 Ele é filho do cantor **Leonardo** e irmão de **Pedro Leonardo** e **João Guilherme Ávila** #familiadefamosos.

4 **O interesse pela música começou cedo na vida dele,** pois cresceu ouvindo as músicas do pai e do irmão Pedro. Além disso, adorava admirar o avô Avelino tocando viola.

5 De 2010 a 2013, viajou com o pai em suas turnês para decidir se gostaria de seguir carreira artística. **Nesse tempo, fez aulas de canto, violão e teatro.**

6 Depois de **gravar uma música ao vivo com seu pai,** assinou contrato com a *Sony Music* e lançou seu primeiro CD sertanejo.

7 Ele não tem medo de comparações: **adora o trabalho de Luan Santana, Gusttavo Lima e Lucas Lucco.**

8 Zé Felipe sonha fazer uma **parceria com o cantor espanhol Enrique Iglesias,** pois é muito fã dele! #agentepira

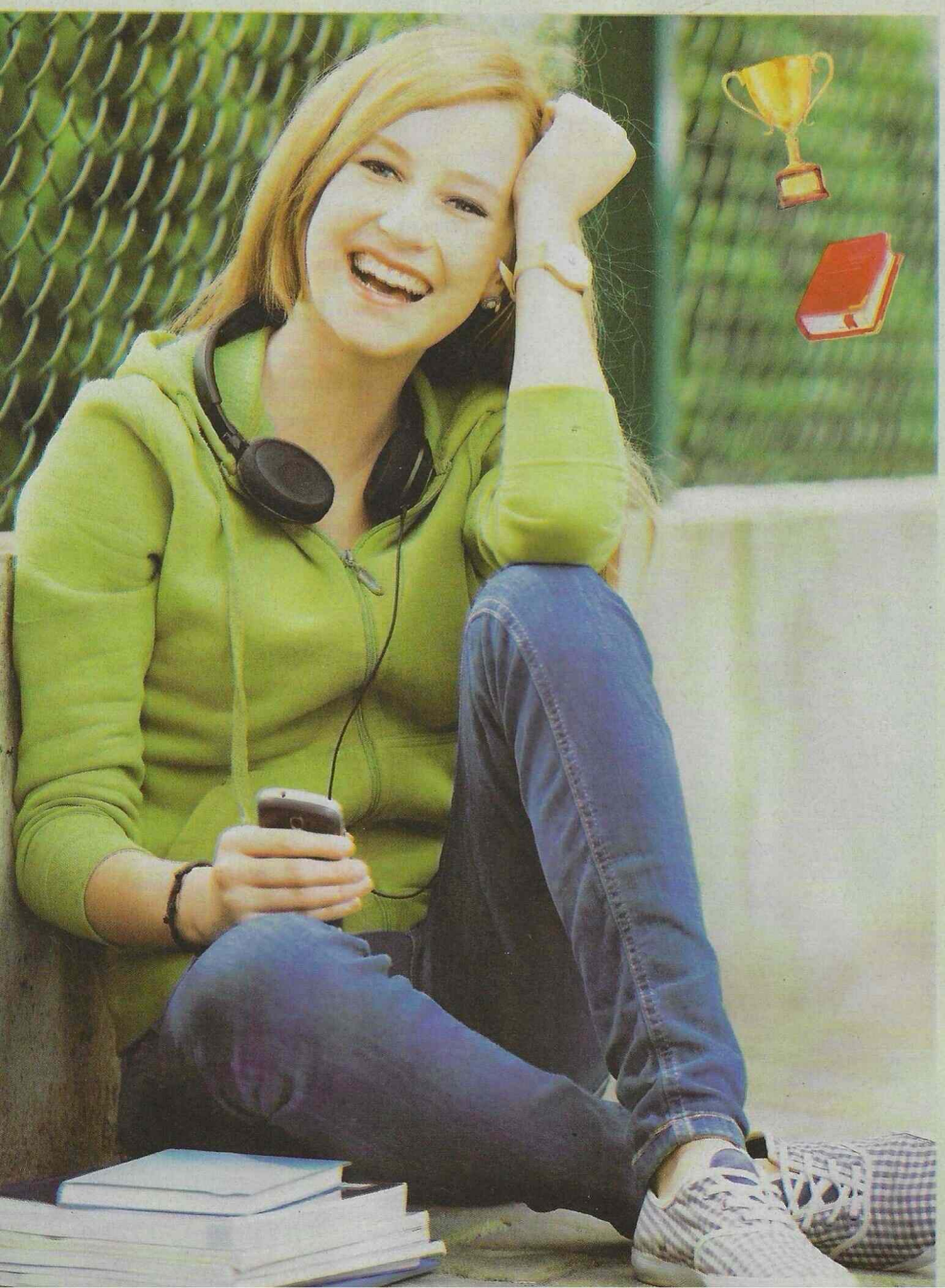
9 Ele já confessou que engorda fácil, mas que não dispensa uma **comida caseira** como arroz, feijão, ovo frito e carne de porco.

10 Dormir é uma das coisas que ele mais gosta de fazer. **Mas não no escuro, porque o fofo tem medo, OMG!**

Ainda dá tempo de arrasar na escola

O PRIMEIRO SEMESTRE NÃO FOI LÁ ESSAS COISAS E VOCÊ NÃO VÊ A HORA DO ANO LETIVO ACABAR? CALMA, GAROTA. SE VOCÊ QUER SER MAIS POPULAR, VIRAR QUERIDINHA DO PROFESSOR OU IR BEM NAS PROVAS, A GENTE MOSTRA O CAMINHO PARA CHEGAR LÁ! OLHA SÓ!

Por Veridiana Mercatelli



Ser popular

Não há nada como receber convites de festinhas de gente de outras salas, ser cumprimentada por mais da metade da escola e todo mundo saber seu nome. Mas que seja por um bom motivo, não por um mico daqueles!

AGORA VAI! Já ouviu falar que toda ação gera uma reação? Então, com esse conceito em mente, lembre-se de que se você estiver sempre mal-humorada, de cara feia e arrumando encrenca com outros alunos, provavelmente, sua fama não vai ser das melhores. Agora, se você for do tipo MUITO tímida, bem, talvez ser popular nem seja sua meta. Mas se quer ser admirada, a saída é ser legal com todos e não ter preconceitos. Pessoas alegres e bem-humoradas tendem a atrair muita gente, pois todo mundo quer um amigo assim. Outra dica é participar de eventos estudantis. Sua escola tem um grêmio? Faça parte dele! A regra é simples (e vale pra um montão de coisas!): seja legal, e o mundo será legal com você.

Ser a queridinha dos professores

Ou, pelo menos, não ter nenhum pegando no seu pé já é uma ótima notícia, certo? Professores nem sempre são fáceis, a gente sabe. Alguns são mais rígidos, outros, mais amigos. Mas pra ganhar o coração deles, não precisa tirar nota máxima em tudo (claro que isso seria bom!) e ficar muda a aula inteira, acredite.

AGORA VAI! Antes de tudo, é importante ter boa vontade com seus professores. Eles são, sim, importantíssimos para a sua formação, então, em vez de encarar aquele professor mais carrancudo como simplesmente "chato", tente mudar sua visão sobre ele. Prestar atenção na matéria, participar das aulas e se mostrar interessada são atitudes irresistíveis para qualquer mestre! Isso não só vai ajudar você a ter melhor desempenho como, também, ganhar a simpatia dos seus professores. Ah, e esqueça a mania de jogar bolinha de papel nos colegas! Isso também ajuda, #ficaadica.

Esnobar os recalcados

Ah, os recalcados... Eles bem que tentaram fazer você se sentir mal, colocando sua autoestima lá embaixo e, algumas vezes, até conseguiram. Uma fofoca aqui, uma risadinha maldosa ali. Sempre existe este tipo de gente, é difícil escapar. Mas é a hora de dar a volta por cima. Como?

AGORA VAI! Pagar na mesma moeda não é a solução. Então, o ideal é mesmo ignorar. De corpo, alma e coração! Quando perceberem que não deixam mais você chateada ou brava, a graça termina e quem acaba pagando mico nessa história são eles mesmos. Outra solução é andar com alguma turma, evitar estar sozinha. Dessa forma, você vai se sentir mais acolhida e até protegida, podendo lidar melhor contra o *bullying*. E beijinho no ombro, gata!

Mudar de galera

A turma com a qual você andou nos últimos tempos tem cansado sua beleza por alguma razão? Seus amigos vêm tomando atitudes que você não curte ou estão te deixando de lado sem mais nem menos? Nada de ter medo de deixá-los para trás!

AGORA VAI! A primeira coisa a fazer é estar certa da sua decisão de dar um tempo na galera ou, pelo menos, em algumas pessoas que estão incomodando. É sempre bom ter amizades que sejam verdadeiras e que façam bem. Sabe aquela garota mais quieta que ninguém dá bola? De repente, ela pode ter muito a ver com seu jeito, suas ideias. Com uma chance, pode ser sua nova BFF! Ficar sempre com um único grupo faz você perder a chance de conhecer gente interessante e divertida. E isso existe aos montes por aí, ainda bem!

Dar uma chance para a educação física

Você é do tipo que inventa sempre uma dor de cabeça, uma cólica menstrual ou uma unha encravada para não participar das aulas de educação física? Bom, quem nunca? Acontece que essas aulas são, sim, importantes. Você não precisa ser artilheira do time feminino de futebol nem a cestinha do time de basquete. Mas dá, sim, pra ter bons momentos na quadra da escola sem fazer um único gol nesta encarnação.

AGORA VAI! É bom parar de ver a educação física como o fim do mundo. Em vez de tentar fugir a todo custo ou inventar desculpas, que tal lembrar que esta é uma ótima oportunidade para zerar as calorias daquele salgado enorme que você comeu no intervalo? Se você não é aspirante a atleta olímpica, nem a primeira a ser escolhida para o time de vôlei ou basquete, e-da-í? O que vale é botar o corpo pra mexer, dar boas risadas e ter ótimas histórias pra contar com a sua turma. Além do mais, é sempre bom lembrar que a educação física é importante para você aprender a trabalhar em equipe, praticar seu espírito esportivo e saber lidar com competição. Acredite, você vai usar isso na vida adulta...

Passar longe da recuperação

Ficar de recuperação não é o resultado do último mês na escola e, sim, do seu desempenho durante o ano inteiro; mas se você não se ligou no primeiro semestre, trate de correr atrás do prejuízo já, para não perder dias preciosos das férias do fim do ano dentro da sala de aula!

AGORA VAI! Comece a planejar seus estudos. Não adianta deixar tudo pra última hora e ficar apelando pra santo, mandingas, compaixão de amigo nerd, nada disso. Passar de ano direto depende apenas de você e do seu trabalho. A dica é não encarar os estudos como um sacrifício. Se a preguiça aparecer, entoe um mantra poderoso: "Isso é interessante. Isso é interessante. Isso é interessante. Isso é interessante..." Vai fundo, gata! É importante manter a motivação em alta. Afinal, nem sempre a gente se interessa por absolutamente tudo. Mas precisa...

Ficar tranquila na hora de fazer as suas provas

Quem nunca roeu as unhas ou teve dor de barriga antes de fazer uma prova, provavelmente nunca frequentou uma escola na vida. Fala sério. Tem prova que tira o sono, principalmente se for decisiva, do tipo "ou tira 9,7 ou você está ferrada". Mas tem gente que sofre horrores com qualquer teste, naquele nível avançado da ansiedade humana, sabe? É seu caso?

AGORA VAI! Prestar atenção nas aulas e estudar a matéria assim que chegar em casa – todos os dias! – ainda é a melhor forma de conseguir toda a segurança de que você precisa para fazer uma prova tranquilamente (*sorry*, não há outro jeito). Agora, se mesmo assim você se desespera DURANTE o teste, aí vai a dica: evite ficar olhando toda a prova, tentando resolver tudo ao mesmo tempo. Essa reação é bem comum e só serve para aumentar a sua ansiedade. Comece respondendo às questões que considera mais fáceis e deixe as mais difíceis por último, para não perder tempo. Ao ver que já respondeu boa parte da prova, a ansiedade diminui e você conseguirá se concentrar naquelas perguntas complicadas, é infalível! Ah, e respire lenta e profundamente quando bater o nervosismo. Assim, você oxigena bem o cérebro, se acalma e tudo flui melhor, pode apostar!

Quem deu as dicas: Quézia Bombonatto, presidente da Associação Brasileira de Psicopedagogia, e dr. Marcelo Quirino, psicólogo clínico.

Boca colorida

O BATOM CERTO PODE ILUMINAR SEU ROSTO, COMPOR UM SUPERLOOK E TE DEIXAR COM A MORAL LÁ EM CIMA! SEM CONTAR QUE SUA BOCA FICA HIDRATADA E SEM RACHADURAS

ONDE ENCONTRAR: Elke: www.elkebr.com.br • Hey Pretty: www.heypretty.com.br • Imaginarium: www.imaginarium.com.br • Lumi Cosméticos: www.lumicosmeticos.com.br • M.A.C. Cosmetics: www.maccosmetics.com.br • Mary Kay: www.marykay.com.br • Maybelline: www.maybelline.com.br • Océane: www.oceane.com.br • Smashbox: www.smashboxbrasil.com.br • Vult: www.vult.com.br

Fotos: divulgação.

Cabelo saudável

A QUEDA, AS CASPAS OU AS PONTAS DUPLAS ESTÃO TIRANDO O SEU SONO? MUITA CALMA! SE LIVRAR DESSES PROBLEMINHAS É BEEEM MAIS FÁCIL DO QUE VOCÊ IMAGINA...

CASPA
É a descamação do couro cabeludo que possui causas variadas, como fatores hormonais, fungos, e má alimentação. **Como tratar?** Usando produtos com zinco e antirresíduos. No banho, deixe o xampu agir de 3 a 5 minutos e evite aplicar o condicionador na raiz. Lembre-se de enxaguar bem os cabelos.

QUEDA
Pode ser reflexo de algumas disfunções causadas por estresse, anemia, problemas hormonais ou por fatores genéticos. **Como tratar?** O ideal é procurar um especialista para investigar o que está acontecendo. Um dos tratamentos pode ser incluir o uso de tônicos e xampus antiqueda na rotina de cuidados diários.

PONTAS DUPLAS
Acontece quando a cutícula é fragmentada. Podem ser causadas por exposição ao sol, má alimentação, descoloração e uso de aparelhos quentes. **Como tratar?** Além de cortar as pontas regularmente, mantenha o cabelo hidratado. E se as madeixas já estão danificadas, aposte no óleo capilar, mas só nas pontas.

Quem deu as dicas: Fabiola Bordin, dermatologista da Clínica Dermais, Paulo Cefer, técnico da Fit Cosmetics, e Joice Nara, técnica da marca Mutari

Pele perfeita

Você já reparou na pele mara da Ariana Grande? Parece seda! **A diva até já confessou que tem alguns segredinhos de beleza, como comer frutas e verdura e beber muuuita água.** Quem aí já levantou para pegar um copo? Além disso, a Ari evita usar maquiagem fora do trabalho e lava o rosto de manhã e à noite. Também evita produtos oleosos.

Fotos: Shutterstock

PRIMEIRA REFEIÇÃO

Sua mãe não cansa de repetir que pular o café da manhã não faz nada bem para a saúde? Então saiba que ela está certíssima, gata. O jejum pela manhã pode prejudicar seu organismo já que, depois de muitas horas sem se alimentar, seu corpo precisa dos alimentos certos para ter suas funções ativadas. Olha só:

- **Suco de laranja:** a vitamina C combate o cansaço e ajuda a manter a concentração e a imunidade.
- **Iogurte:** ajuda no funcionamento normal do intestino e na manutenção dos ossos.
- **Pão integral:** tem carboidratos bons, que dão energia.
- **Ovo:** fonte de proteínas, dá saciedade.
- **Leite:** rico em cálcio, o alimento colabora com o equilíbrio dos sistema nervoso e imunológico

Fonte: Revista Viva Saúde

Cabelo saudável

A QUEDA, AS CASPAS OU AS PONTAS DUPLAS ESTÃO TIRANDO O SEU SONO? MUITA CALMA! SE LIVRAR DESSES PROBLEMINHAS É BEEEM MAIS FÁCIL DO QUE VOCÊ IMAGINA...

CASPA
É a descamação do couro cabeludo que possui causas variadas, como fatores hormonais, fungos, e má alimentação. **Como tratar?** Usando produtos com zinco e antirresíduos. No banho, deixe o xampu agir de 3 a 5 minutos e evite aplicar o condicionador na raiz. Lembre-se de enxaguar bem os cabelos.

QUEDA
Pode ser reflexo de algumas disfunções causadas por estresse, anemia, problemas hormonais ou por fatores genéticos. **Como tratar?** O ideal é procurar um especialista para investigar o que está acontecendo. Um dos tratamentos pode ser incluir o uso de tônicos e xampus antiqueda na rotina de cuidados diários.

PONTAS DUPLAS
Acontece quando a cutícula é fragmentada. Podem ser causadas por exposição ao sol, má alimentação, descoloração e uso de aparelhos quentes. **Como tratar?** Além de cortar as pontas regularmente, mantenha o cabelo hidratado. E se as madeixas já estão danificadas, aposte no óleo capilar, mas só nas pontas.

Quem deu as dicas: Fabíola Bordin, dermatologista da Clínica Dermais; Paulo Cefer, técnico da Fit Cosmetics, e Joice Nara, técnica da marca Mutari

Pele perfeita

Você já reparou na pele mara da Ariana Grande? Parece seda! **A diva até já confessou que tem alguns segredinhos de beleza, como comer frutas e verdura e beber muuuita água.** Quem aí já levantou para pegar um copo? Além disso, a Ari evita usar maquiagem fora do trabalho e lava o rosto de manhã e à noite. Também evita produtos oleosos.

Fotos: Shutterstock

PRIMEIRA REFEIÇÃO

Sua mãe não cansa de repetir que pular o café da manhã não faz nada bem para a saúde? Então saiba que ela está certíssima, gata. O jejum pela manhã pode prejudicar seu organismo já que, depois de muitas horas sem se alimentar, seu corpo precisa dos alimentos certos para ter suas funções ativadas. Olha só:

- **Suco de laranja:** a vitamina C combate o cansaço e ajuda a manter a concentração e a imunidade.
- **Iogurte:** ajuda no funcionamento normal do intestino e na manutenção dos ossos.
- **Pão integral:** tem carboidratos bons, que dão energia.
- **Ovo:** fonte de proteínas, dá saciedade.
- **Leite:** rico em cálcio, o alimento colabora com o equilíbrio dos sistema nervoso e imunológico

Fonte: Revista Viva Saúde

Marmita Rock Box, Fábrica9 (R$ 119,90)

Forma Sanduíche Coração, Pepper (R$ 28,90)

Copo com canudo retrátil Flores, L3 Store (R$ 44,90)

Intervalo estiloso

A HORA DO RECREIO É A MAIS ESPERADA NA ESCOLA, FALA SÉRIO! E PARA VOCÊ FAZER BONITO SEPARAMOS ITENS MARA PARA GUARDAR O LANCHE.

Bolsa Térmica Abacaxi, Imaginarium (R$ 79,90)

Copo Térmico Wonder Woman, Pepper (R$ 49,90)

Lancheira e Copo Térmico Diva, Uatt? (R$ 84,90 e R$ 54,90)

Copo Boas Vibes, Imaginarium (R$ 59,90)

Garrafa Tribal, Renner (R$ 40)

Copo Sorvete Rosa, Imaginarium (R$ 49,90)

Copo Térmico Onça Rosa, Imaginarium (R$ 59,90)

Garrafa Térmica Paris, Planeta Mimos (R$ 79,90)

Porta Sanduíche Built, Extra (R$72,90)

ONDE ENCONTRAR: Fábrica9: www.fabrica9.com.br • Imaginarium: www.imaginarium.com.br • L3 Store: www.l3store.com.br • Pepper: www.pepper.com.br • Planeta Mimos: www.planetamimos.com.br • Renner: www.renner.com.br • Uatt?: www.uatt.com.br

Fotos: divulgação.

Acampamento de verão nos EUA?

Sim, você pode!

Ilustrações: Shutterstock

NOS ESTADOS UNIDOS, A COISA MAIS COMUM DO MUNDO É A GALERA JOVEM ACAMPAR ENQUANTO ESTÁ DE FÉRIAS. A BOA NOTÍCIA É QUE JÁ EXISTEM PROGRAMAS BRASILEIROS PARA LEVAR PRÉ-ADOLESCENTES ATÉ LÁ. QUER VER COMO É? DEPOIS, É SÓ CONVENCER SEUS PAIS.

Por Laís Rodrigues e Rita Trevisan

Lá fora, os *summer camps* já fazem parte da cultura dos pré-adolescentes e adolescentes, tanto que eles aparecem em vários filmes que a gente adora. A trama de Camp Rock 1, 2 e 3 da Disney, com a Demi Lovato e os Jonas Brothers, por exemplo, rola em um acampamento desse tipo, só para quem curte música. Em *Toy Story 2*, a aventura começa quando Andy, o dono dos brinquedos, vai para um acampamento de verão e Woody, o cowboy, resolve ir atrás dele. E a lista não para por aí... No filme *Operação Cupido*, as irmãs gêmeas Hallie e Annie, interpretadas por Lindsay Lohan, se encontram pela primeira vez em um acampamento de férias, para surpresa das duas. E quem sabe não tem uma experiência incrível esperando por você também num desses programas? Olha só como funciona:

Como é o programa?

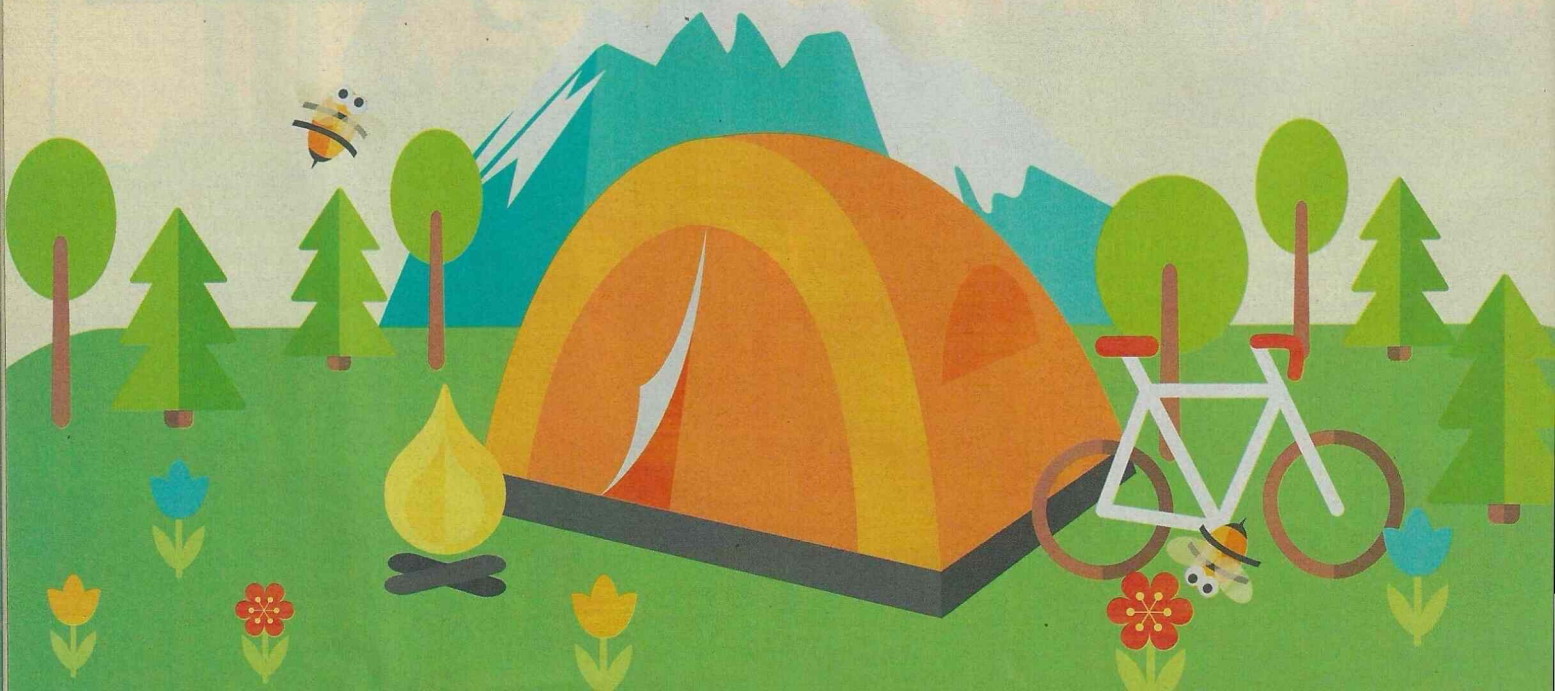
Existem muitas escolas que realizam o *summer camp* nos Estados Unidos. **Em algumas delas, você vai para ficar e até dorme lá e, em outras, só passa o dia e volta pra casa.** Nesse caso, a família vai junto e fica hospedada em um hotel ou em um imóvel alugado. Assim, os adultos fazem programas que eles curtem, enquanto você aprende inglês brincando. Na *American Heritage School*, que tem unidades em *Plantation and Delray Beach*, na Flórida, por exemplo, as meninas e meninos até 13 anos ficam em atividade das 9 às 15h15. E não aprendem só inglês, não! **A programação envolve música, teatro, astronomia, dança, artes, robótica, culinária, moda, aventuras científicas, pesca, mergulho e produção de vídeos.** OMG! Além disso, cada um é direcionado para as atividades de acordo com o seu nível no idioma estrangeiro. "O acampamento atende tanto a crianças e adolescentes que não falam nada da língua até os que estão no nível avançado. E nós é que direcionamos para o estágio indicado", conta Daniela Oliveira, diretora de admissão da *Heritage*.

Quando ir?

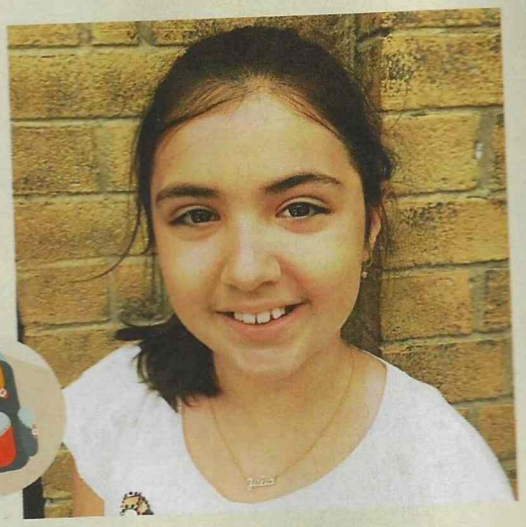
As férias de verão nos Estados Unidos são bem longas #inveja: duram quase três meses, começam em junho e terminam em agosto. Assim, acabam coincidindo com os nossos dias de folga de inverno aqui no Brasil. E tem coisa melhor do que aproveitar as férias para aprender mais sobre a cultura e língua dos americanos – e também para entrar em contato com gente do mundo inteiro, da mesma idade que você? Não mesmo, né? Sem falar que rola escapar do frio. Para você ter uma ideia, a *Heritage* recebe 800 jovens por semana nesse período! São nove semanas de programação, divididas em três sessões de três semanas. Irado!

Como ir e onde ficar?

O destino nos EUA você pode escolher, mas é muito comum a galera do Brasil dar preferência aos locais mais quentes, animados e conhecidos, como é o caso da Flórida. A maioria das escolas americanas que oferece esse tipo de acampamento dá a opção de fazer a inscrição e o pagamento online, pelo site, com zero de burocracia, olha que incrível! "Para participar desse programa, o visto de turismo basta", diz Daniela. Lembrando que esse visto leva uns três meses para ser tirado e tem validade de dez anos. **Já para a família ficar numa boa lá fora, há a opção de hospedar-se em um hotel ou em uma casa para alugar.** O Leo Ickowicz, por exemplo, é brasileiro e sócio da imobiliária *Elite International Realty*, localizada em Miami, e ajuda as famílias que vão levar seus filhos para participar de um *summer camp*. "Famílias brasileiras que alugam ou já têm um apartamento nos EUA buscam esse tipo de acampamento para as crianças aproveitarem o verão. Nosso serviço principal é a venda e o aluguel de imóveis, mas também fazemos a intermediação entre a escola e a família, quando necessário", diz. Gostou? Vai correndo contar pros seus pais!



Elas foram e amaram!

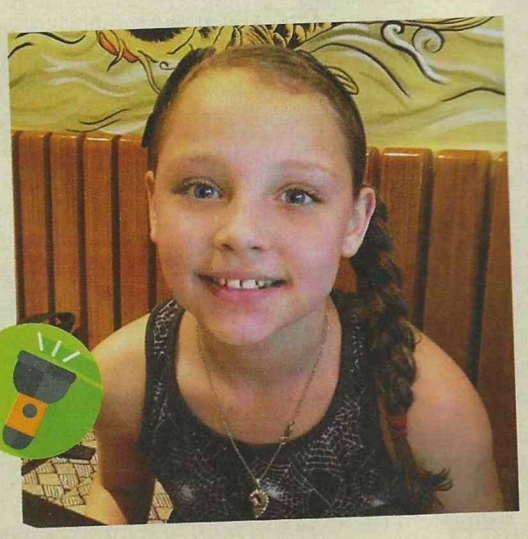


Quase americana

A brasileira Bruna Barbosa Cardoso de Melo, de 9 anos, mora em Delray Beach, na Flórida. Antes disso, ela passou uma temporada de quatro anos na Jamaica com a família. Por isso, a Bru já fala, lê e escreve em inglês perfeitamente. **Desde o ano passado, estuda em uma escola que oferece o summer camp e, neste ano, resolveu participar da programação oferecida nas férias, que vai durar três semanas.** "Eu estou participando do programa voltado para as artes. Faço cerâmica, pintura, pulseiras, jogo no computador e nado na piscina nas horas livres", conta. Mesmo já conhecendo a cultura do país, o mais interessante, para a Bruna, é conviver com pessoas do mundo inteiro. "Tem muita gente nova. Na verdade, a maioria veio de outras escolas e até de outras partes do mundo. No início, fiquei com vergonha, mas agora já fiz muitas amizades", diz Bruna. E quando a gente pergunta o que é mais legal no acampamento, ela não pensa duas vezes pra responder: "Tudo!"

Amigos do mundo todo

A Julia Fortuna Chammas, de 10 anos, morava em São Paulo quando resolveu fazer o summer camp, no ano passado. **Ela passou três semanas aprendendo inglês no acampamento, enquanto a família passava as férias em Delray Beach.** "Eu sabia o suficiente para entender a aula, só tive dificuldade para me comunicar com uma amiga russa", conta Ju, que fazia exercícios de gramática e muita conversação em inglês com os colegas e professores da escola. Pois é, ela teve contato com gente do mundo todo! **"Fazer amizade foi fácil, pois todos queriam saber de onde eu era e o que eu fazia no Brasil. Conheci egípcios, chineses, colombianos, coreanos e russos"**, diz. Para ela, que atualmente mora e estuda nos Estados Unidos, a experiência serviu como uma preparação. "Foi interessante conhecer o dia a dia de uma escola americana", explica. Ela também curtiu super a experiência: "A escola era maravilhosa, as professoras eram competentes e atenciosas. Eu adorei muito!"



Dose dupla

Se já é bom fazer um summer camp, imagina poder repetir a dose? Pois foi isso o que a sortuda Ana Bilyk, de 12 anos, fez! **Ela mora em São Paulo e participou do summer camp em 2014 e em 2015. Nas duas vezes, ficou um mês fora de casa, longe da família. "Meu pai me levou até a cidade onde eu iria ficar, em Nashville, no estado da Georgia. Daí, ele só foi me buscar depois de um mês, ao final do acampamento"**, conta. Ana diz que resolveu participar dessa aventura porque recebeu o incentivo de uma amiga. "Comentei com meus pais e eles acharam que era uma boa ideia. Voltei pra casa amando a experiência, tanto que quis voltar no ano seguinte", diz. Ana, que estuda em uma escola inglesa, não teve dificuldade nenhuma com a língua e nem para aproveitar tudo o que o acampamento de verão tinha pra oferecer. "Gostei muito de ficar com as amigas que fiz lá, da diversão e das várias atividades esportivas", disse. Bem legal, né?

Fotos: arquivo pessoal

LOST & FOUND MUSIC STUDIOS, A MAIS NOVA SÉRIE MUSICAL (E ORIGINAL!) DO *NETFLIX*, CHEGOU COM TUDO E VAI SER IMPOSSÍVEL NÃO AMAR ESSA GALERA MEGA TALENTOSA. A **ATREVIDINHA** CONTA TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA COMEÇAR JÁ A MARATONA DE EPISÓDIOS!

Por Amanda Ravelli

Competição musical

Lost & Found Music Studios estreou em abril desse ano e já está fazendo o maior sucesso ao redor do mundo, inclusive aqui no Brasil! E não era para menos, não é? Humor, personagens marcantes, amizades leais e muita música boa são os ingredientes da que fazem a trama ficar imperdível. A série, que é bem diferente de *Glee*, apresenta a história de grupos de artistas adolescentes que participam de um treinamento musical, em que devem compor músicas, cantar e fazer apresentações para poderem transformar essa paixão em uma profissão. Ao final, os que mais se destacarem serão selecionados para sair em turnê, e por isso, a cada capítulo, descobrimos mais sobre a personalidade e estilo de cada músico. Tudo isso rola dentro de um estúdio de gravações de tirar o fôlego. Apesar de ser pura ficção, a série é tão bem feita que a gente até esquece que não é um *reality show* e fica torcendo muito pelos nossos preferidos #quemnunca! Para descobrir o que rola nas gravações e nos bastidores do programa, batemos um papo exclusivo com os protagonistas Keara Graves (que interpreta a Leia), e o Shane Harte (que faz o Luke). Talentosíssimos e supersimpáticos, eles nos contaram várias curiosidades para você se apaixonar de vez por *Lost & Found*. Vem já conferir!

1 Quão incrível é fazer uma série musical?

Keara: A coisa mais emocionante dessa experiência é poder acordar todo dia e aproveitar genuinamente o que estou fazendo. Eu posso me expressar por completo, de várias maneiras artísticas, é um sentimento muito satisfatório. A criação e a expressão por meio da música e da atuação é minha verdadeira paixão, então *Lost&Found* está sendo uma benção enorme.

Shane: A melhor parte de gravar uma série musical é estar cercado de colegas músicos, que compartilham um amor pela música, mas que também têm um estilo próprio. Nenhum de nós tem o mesmo estilo de voz. É incrível.

Fotos: Divulgação

2 Qual é a repercussão que vocês esperam da série?
Keara: Eu adoro fazer parte deste projeto maravilhoso, então vê-lo ganhar vida é a parte mais gratificante. Como uma artista, eu espero que os fãs fiquem completamente cativados. Estou muito otimista sobre a série.
Shane: Eu só espero que os jovens fiquem apaixonados! A gente conversa sobre assuntos adolescentes diferentes, e espero que eles gostem da música e se identifiquem com pelo menos um personagem.

3 Do que você acha que os fãs vão gostar na série?
Keara: *Lost & Found Music Studios* tem uma variedade enorme de temas e elementos, então deve agradar pessoas com interesses diferentes, pois tem drama, comédia e romance. E o mais importante, temos uma trilha sonora incrível.
Shane: Eu acho que o que os fãs vão gostar é da música. A música tem um impacto gigante nas pessoas, então é legal ter isso integrado à história.

4 Como você se prepara antes de uma gravação?
Keara: Antes de começarmos a gravar a primeira temporada, recebíamos nossos primeiros roteiros e músicas para praticar. Pessoalmente, eu tive a chance de trabalhar no desenvolvimento da minha personagem.
Shane: Gravar essa série é diferente de tudo. Os roteiros para o show são muito improvisados, ou seja, são escritos superficialmente e nos deixam brincar com as palavras e fazer piadas quando necessário.

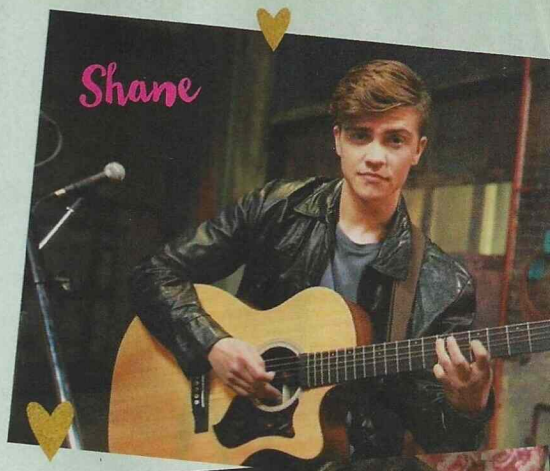
5 Quem é seu melhor amigo (a) nas gravações? O que vocês fazem para se divertir?
Keara: Para ser honesta, todo o elenco se tornou uma família pra mim... Todos são meus melhores amigos e eu os amo como irmãos e irmãs. Mas, se eu tivesse que escolher apenas um, eu diria que é a Sarah Carmosino, que interpreta a Rachel. Somos melhores amigas dentro e fora da série. A química que você vê entre nossas personagens é a mesma na vida real. Sempre dormimos uma na casa do outra e vamos fazer compras juntas.
Shane: Meu melhor amigo nas gravações é com certeza o Alex (Alex Zaichkowski, que interpreta o Josh). A gente se deu bem desde o começo e passamos muito tempo juntos dentro e fora do estúdio. Sempre vamos juntos à praia e conversamos sobre tudo.

6 Qual é a parte mais difícil em ser e também interpretar um músico? E a mais legal?
Keara: Ser uma artista na vida real é uma carreira muito gratificante. Expressar meus pensamentos e sentimentos por meio da música é maravilhoso. Cantar e tocar guitarra são meus "escapes" da realidade. Já a parte difícil é que precisamos praticar constantemente. Se você fica um tempo sem tocar ou cantar, você tende a perder um pouco o jeito, então tem que trabalhar duro e ser consistente!
Shane: Com toda sinceridade, interpretar um músico não é difícil porque eu sou um, somos todos músicos no elenco. Isso é uma coisa incrível dos criadores do show, porque eles não escolheram atores, escolheram músicos.

7 Vocês cantam de verdade na série?
Keara: Sim! Todos os atores do show também são músicos e cantores, incluindo eu! Acho que é isso que faz Lost & Found autêntica e única.

8 Como é gravar em um estúdio musical?
Keara: É muito legal gravar em um estúdio de música! Antes de conseguir o papel, nunca tinha gravado profissionalmente, então foi uma experiência nova pra mim.
Shane: Se você é inexperiente nisso, pode dar um pouco de nervoso, mas é muito gratificante. Mas pra mim, tocar ao vivo, é o que mais amo.

9 Vocês gostam de *reality shows* musicais?
Keara: Eu amei *The Next Step*, mesmo antes de conseguir o papel em *Lost & Found*. Eu também gosto de competições de talento/canto, como *American Idol*, *The Voice* e *The X Factor*.



Na primeira temporada da série, são 14 episódios já disponíveis na Netflix

Shane: Pra ser honesto, eu não assisto muito reality shows. Eu não assisto muita televisão, na verdade. Eu prefiro relaxar e escutar música!

10 Para você, o que significa estar *Lost* (perdido)? E *Found* (achado)?
Keara: *Lost & Found* é sobre encontrar sua autenticidade, seu lugar no mundo e suas peculiaridades... Encontrar sua voz. Estar "perdido" seria não saber realmente quem você é e não conhecer seu potencial no mundo. Uma vez que você tiver "achado", você vai ter um sentimento de pertencimento, confiança e paixão. Todos os personagens da série passam por esse processo.
Shane: Pra mim, o título se encaixa com a série perfeitamente. No começo, todos os personagens estão "perdidos". Eles cometem erros e podem ir para um caminho estranho, mas ao longo da história, você percebe que os personagens descobrem quem eles são. Superam seus medos e encontram o lugar ao qual pertencem no mundo da música. Eu acho que é um tema com que muitos adolescentes vão se identificar.

Áries

21/3 a 20/4

Você estará ansiosa para viajar e se afastar um pouco da rotina. Vale até uma saída rápida no final de semana: o que importa é relaxar e recarregar as energias. Se seus pais não puderem tirar uns dias de folga, há sempre a chance de ser convidada pela família da BFF!

CARACTERÍSTICA DO MÊS
Aventura

Touro

21/4 a 20/5

Parece que uma fase de carência está chegando por aí e você vai ficar sensível. Aproveite para reunir as amigas na sua casa e pedir chamego para os seus pais. Mas tome cuidado para não exagerar e sufocá-los, ok?

CARACTERÍSTICA DO MÊS
Carência

Gêmeos

21/5 a 20/6

Sua família pode estar precisando de mais atenção, pois podem surgir briguinhas à toa que num piscar de olhos viram um problemão. As geminianas vão precisar de paciência para a paz reinar em casa e não perderem a cabeça.

CARACTERÍSTICA DO MÊS
Estresse

Libra

23/9 a 22/10

Libriana, aproveita esse momento para experimentar coisas novas: vale uma comida diferente, um estilo de roupa e até uma *makeover* no corte de cabelo! Os astros apontam que você estará muito mais aberta a mudanças.

CARACTERÍSTICA DO MÊS
Transformações

Escorpião

23/10 a 21/11

Se você acha que merece um aumento na mesada, essa é a melhor hora para pedir aos seus pais. E a melhor forma de conseguir é mostrar como você tem sido uma boa aluna e boa filha. Os planetas vão te dar uma forcinha pra se mostrar confiante e calma nessa hora!

CARACTERÍSTICA DO MÊS
Confiança

Sagitário

22/11 a 21/12

Haja energia! Nem mesmo as férias vão te deixar menos animada, gata! Nas próximas semanas, você vai adorar receber convites dos amigos para ocupar a mente. Fazer aquela limpa no armário também vai fazer muito bem!

CARACTERÍSTICA DO MÊS
Muita energia

Câncer

21/6 a 21/7

Menina, quanto brilho! Nesse período você estará tão alto-astral que não vai conseguir reclamar de nada ou encarar os problemas de forma mais séria do que são. Invista nessa confiança para ter um julho inesquecível.

CARACTERÍSTICA DO MÊS

Otimismo

Leão

22/7 a 22/8

As leoninas adoram novidades, mas tudo indica que vão ficar nostálgicas nos próximos dias. O período também valoriza os encontros com pessoas queridas. Então que tal visitar amigas que mudaram de escola ou condomínio e relembrar os momentos inacrês?

CARACTERÍSTICA DO MÊS

Nostalgia

Virgem

23/8 a 22/9

Seu bom-humor vai ser reparado por todo mundo, *girl*! Você também vai estar mais feliz e sensível. Por isso, uma ideia é fazer uma maratona de filmes românticos – com muitas pausas para os suspiros de todas as garotas convidadas!

CARACTERÍSTICA DO MÊS

Romantismo

Capricórnio

22/12 a 20/1

Qual é o motivo de tanta teimosia, capricorniana? É megaválido contestar as atitudes dos outros, mas já parou para pensar que nem sempre você tem razão? A melhor forma de passar por esse período é respirar fundo e pensar bem antes de discutir, seja com seus pais ou amigos.

CARACTERÍSTICA DO MÊS

Teimosia

Aquário

21/1 a 19/2

Nenhuma garota vai receber mais convites do que a aquariana nessas férias. Você estará tão relaxada que todos vão querer sua companhia! Arrasa, amiga! Só não esqueça que um mês passa voando e é preciso se organizar para voltar aos estudos.

CARACTERÍSTICA DO MÊS:

Popularidade

Peixes

20/2 a 20/3

Está ansiosa para conhecer gente nova? Pode comemorar: nos próximos dias várias pessoas vão surgir na sua vida. Para ajudar os astros, tope até os programas que não são a sua cara, como acampamento ou festas da família da sua best!

CARACTERÍSTICA DO MÊS

Novas amizades

Foto: divulgação

Verdadeira Harmonizer

VOCÊ FAZ PARTE DO *FANDOM* DA FIFTH HARMONY DESDE O COMEÇO LÁ NO *THE X FACTOR*? ENTÃO TENTE RECRIAR A LISTA DE MÚSICAS QUE ELAS TOCARAM DURANTE O PROGRAMA MARCANDO AS CORRETAS NA LISTA ABAIXO.

1. *Impossible*
Shontelle ( )

2. *Halo*
Beyoncé ( )

3. *We Are Never Ever Getting Back Together*
Taylor Swift ( )

4. *Skyscraper*
Demi Lovato ( )

5. *We Found Love*
Rihanna ( )

6. *A Thousand Years*
Christina Perri ( )

7. *Hero*
Mariah Carey ( )

8. *I'll Stand By You*
The Pretenders ( )

9. *Little Things*
One Direction ( )

10. *Stronger*
Kelly Clarkson ( )

11. *Give Your Heart a Break*
Demi Lovato ( )

12. *All That Bass*
Meghan Trainor ( )

13. *Set Fire On The Rain*
Adele ( )

14. *Anytime You Need a Friend*
Mariah Carey ( )

15. *Anything Could Happen*
Ellie Goulding ( )

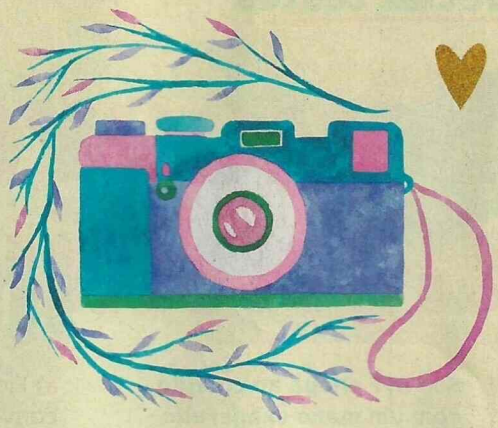
16. *Womanizer*
Britney Spears ( )

17. *Let It Be*
The Beatles ( )

Respostas: 1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 17.

Você é louca por selfies?

TIRAR FOTOS PARA POSTAR NAS REDES SOCIAIS É SUPERLEGAL, MAS SERÁ QUE VOCÊ NÃO ESTÁ PASSANDO DOS LIMITES? VEM DESCOBRIR AGORA!



1 Você está pronta para sair com as BFFs, mas antes precisa...

a) Mandar uma foto do *look* no grupo do *Whats* para ver se elas aprovam!
b) Tirar uma *selfie* para postar no Instagram, claro!
c) Conferir as redes sociais, depois ver se não esqueceu nada em casa

2 Sua família a convidou para jantar em um restaurante inacrê. Chegando lá, você pede um prato diferente e...

a) Acha tão legal que quer dividir com as amigas pelo WhatsApp.
b) Não deixa ninguém começar a comer até que tire fotos posando com eles para as redes sociais.
c) Pensa em tirar uma foto, mas o prato parece tão delicioso que acaba desencanando.

3 O gatinho do colégio está atrás de você na fila da cantina, mas a sua amiga não sabe quem ele é. O que você faz?

a) Tenta se afastar e tirar uma foto dele de longe.
b) Ativa a câmera do celular e finge que vai tirar uma foto sua para que ele saia atrás.
c) Procura rapidamente o perfil dele nas redes sociais.

4 O seu aniversário chegou e você ganhou vários presentes. Qual é a sua reação?

a) Tira uma foto de todos eles para postar e agradecer.
b) Abre todos e tira uma foto com cada um, para ter uma foto para cada dia da semana.
c) Grava um vídeo de 10 segundos no Snapchat e marca apenas as melhores amigas.

5 Seu ídolo confimou um show na sua cidade e é claro que você vai. Quando ele toca a sua música favorita, você...

a) Grava um vídeo para registrar esse momento tão incrível.
b) Faz várias *selfies* com ele de longe para mostrar a sua emoção nas redes sociais.
c) Não tira nenhuma foto, afinal, o que vale é curtir o momento.

6 Você vai viajar para o país dos seus sonhos e precisa registrar os seus passos por lá. Como faz?

a) Tira algumas fotos com o celular para postar na hora.
b) Usa todas as funções da câmera e faz foto direto do Instagram...
c) Curte o momento e pede as fotos que o seu irmão tirou mais tarde.

7 Você decidiu ir em uma festa porque descobriu que aquela menina que te odeia vai estar por lá. O que você faz antes de sair de casa?

a) Tira algumas selfies para mostrar o look para as amigas, afinal, nada pode dar errado.
b) Faz várias *selfies* na frente do espelho e posta em todas as redes para a garota ver que você estará lá.
c) Não faz foto nenhuma porque quer surpreendê-la quando estiver diva e arrasando por lá.

Respostas

Maioria A

NA MEDIDA CERTA

Ok, você é uma pessoa controlada e sabe quais são os momentos certos para tirar *selfies*. Nas situações tensas você segura a onda e não sai fotografando tudo o que vê. Está certíssima, afinal, selfie também tem limite! Achamos que você até merece um aparelho com uma câmera melhor, pois sabe aproveitar muito bem esse recurso. Continue assim, *girl*!

Maioria B

MIGA, NOS AJUDE A TE AJUDAR!

Já pode virar BFF da Kim Kardashian. É até capaz que vocês lancem o próximo livro de selfies juntas! Para você, tudo o que mais importa é sair tirando fotos, não importa do que e nem a situação. O que pode ser muito ruim, pois você deixa de aproveitar momentos únicos que não vão se repetir. Não pode, gata. Pense sobre isso e tente dar uma segurada, ok?

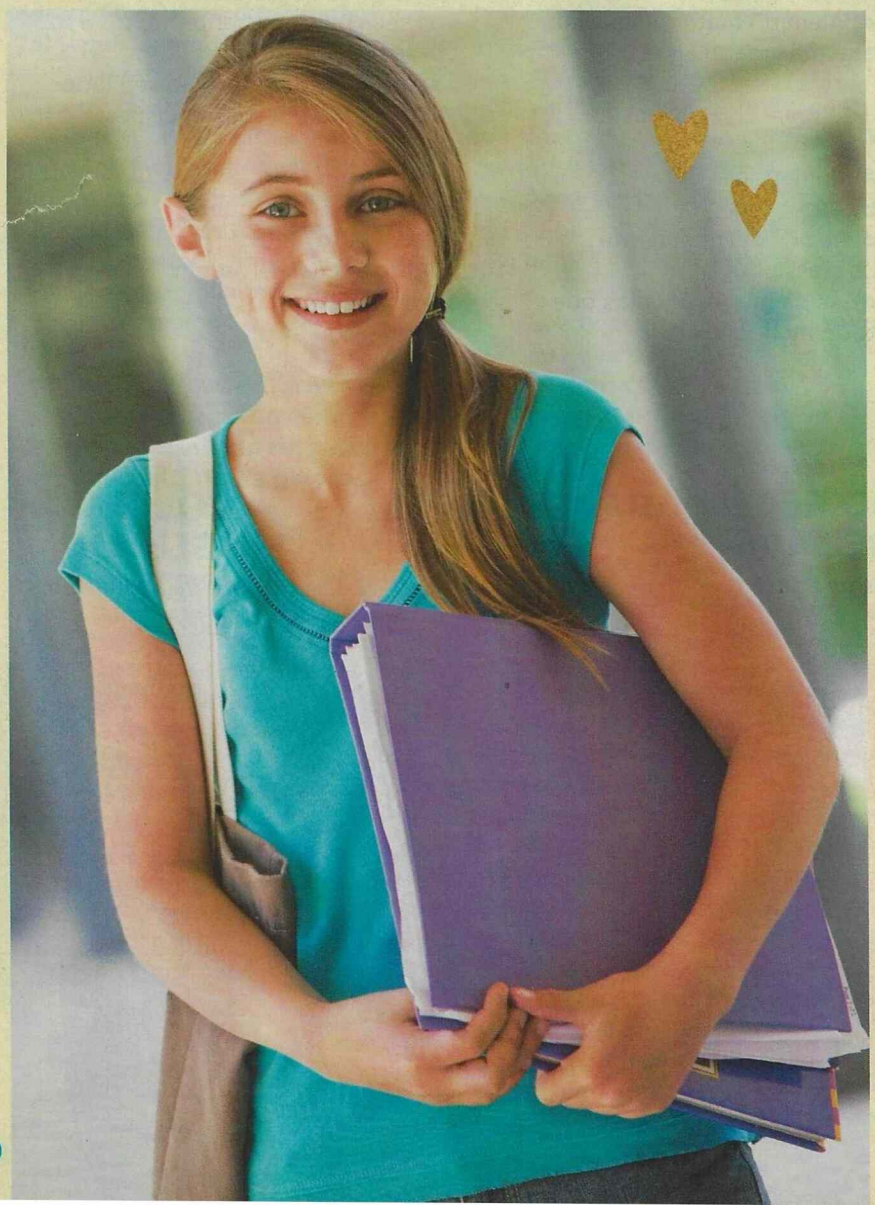
Maioria C

NEM TÁ LIGANDO, OPS, CLICANDO!

Em plena "Era das *selfies*", você está mandando bem e raramente posta fotos apenas de si mesma. É claro que não existe problema nenhum em tirar fotos suas para compartilhar alguns momentos importantes, mas ter limites é fundamental. Só não precisa se policiar tanto, tá? Ficar encanando com o que os outros vão pensar é a maior roubada.

Você precisa aprender a lidar melhor com a escola?

NÃO QUER TERMINAR O ANO NO SUFOCO? FAÇA O TESTE E VEJA SE VOCÊ PRECISA MELHORAR E MUDAR DE ESTRATÉGIA NOS SEUS ESTUDOS



1 AO IMAGINAR A PRIMEIRA SEMANA DE VOLTA ÀS AULAS, VOCÊ PENSA:

a) "Estou muito ansiosa para reencontrar minhas amigas e fazer novas amizades."
b) "Estou feliz com a volta, mas gostaria de ter mais tempo de férias."
c) "Por mim, eu não voltaria! Estou cansada de estudar."

2 SEU MATERIAL ESCOLAR JÁ ESTÁ TODO ARRUMADINHO PARA VOLTAR COM TUDO?

a) "Sim! Comprei várias coisinhas fofas para deixar meus estudos mais descontraídos."
b) "Aham, minhas amigas me ajudaram a escolher um caderno novo, não me preocupo muito com isso."
c) "Não tive tempo nas férias, vou arrumar no dia anterior."

3 SUAS AULAS VÃO COMEÇAR NA PRÓXIMA SEMANA E OS PROFESSORES PEDIRAM UMA LISTA DE LIVROS PARA LER NAS FÉRIAS QUE PASSARAM. E AÍ?

a) "Já li todos e assisti a alguns filmes para completar os meus estudos."
b) "Só lembrei agora e vou dar uma lida nos resumos disponíveis na internet."
c) "Fiquei com preguiça e espero que o professor nos conte as histórias."

4 COMO TODO MUNDO, TÊM ALGUMAS AULAS QUE VOCÊ NÃO CURTE MUITO. O QUE VOCÊ FAZ PARA SUPERAR ISSO?

a) Presta atenção ao máximo e faz anotações, pois sabe que um dos motivos de não gostar é que tem dificuldade na matéria.
b) Tenta prestar atenção pra depois não sair prejudicada.
c) Fica conversando com os colegas na esperança de que a aula acabe logo.

Foto: Shutterstock.

5 VOCÊ TEM GRANDES PROBLEMAS EM ACORDAR CEDO, MAS NÃO PODE PERDER O ÔNIBUS QUE TEM UM HORÁRIO CERTO PARA PASSAR. O QUE VOCÊ FAZ?

a) Coloca vários alarmes no celular, afinal, se você perder o ônibus não terá como ir.
b) Pede pra sua mãe chamá-la, mas sempre acaba se atrasando.
c) Não se preocupa muito com isso, se não der tempo, não deu, ué!

6 SEUS MÉTODOS DE ESTUDO NÃO ESTÃO AJUDANDO MAIS, O QUE VOCÊ FAZ PARA MELHORÁ-LOS?

a) Começo a fazer novos resumos e prestar atenção em minhas notas.
b) Continuo com tudo igual, afinal, deve ser só uma fase ruim
c) Não faço nada, não conheço outros métodos.

7 AQUELE PROFESSOR QUE VOCÊ NÃO GOSTA TE DEU UMA NOTA BAIXA. VOCÊ...

a) Conversa com ele para ver o que aconteceu e se vocês podem discutir sobre sua nota.
b) Compartilha com suas amigas que ele está pegando pesado com você.
c) Não se importa, pois sabe que não vai mudar em nada.

8 TEM UM TRABALHO EM GRUPO QUE ESTÁ TE DANDO A MAIOR DOR DE CABEÇA. COMO VOCÊ LIDA COM ESSA SITUAÇÃO?

a) Conversa com seu grupo para que possam entrar num acordo e terminar sem ter mais problemas.
b) Faz a sua parte e entrega para o responsável do grupo o quanto antes.
c) Pede para um colega colocar seu nome no trabalho, afinal, você não é obrigada a fazer.

Resultado

Mais A

BOLETIM INACRE

Você realmente está no caminho certo, garota! Mesmo com alguns trancos e barrancos, você sabe lidar bem com todas as situações da escola e não deixa nada pra depois, pois sabe como os estudos farão uma grande diferença em seu futuro! Continue assim e não deixe que nada a desanime, compartilhe suas metas e ideias com suas amigas e siga arrasando.

Mais B

QUASE LÁ!

Você se preocupa com os estudos, mas às vezes dá aquela relaxada. Nós entendemos que não é fácil seguir uma rotina e fazer esses momentos serem prazerosos, mas quando você atingir suas metas e vir os resultados, vai se empolgar ainda mais. Uma dose de animação e coragem é o que falta, siga em frente, *girl*!

Mais C

ALERTA VERMELHO

O que aconteceu para que você desanimasse de vez? Lembre-se que sua presença na escola é indispensável e seus estudos não podem esperar mais! Tome uma iniciativa, chame as amigas para estudar com você, monte grupos, compartilhe conhecimento. Às vezes, o que pode estar faltando é um *up*!

atrevidinha

ATREVIDINHA é uma publicação mensal da EBR – Empresa Brasil de Revistas Ltda. ISSN 1806-4590. A publicação não se responsabiliza por conceitos emitidos em artigos assinados ou por qualquer conteúdo publicitário e comercial, sendo esse último de inteira responsabilidade dos anunciantes.

www.atrevidinha.com.br
Ano XII - Edição 144

Ethel Santaella
DIRETORA EDITORIAL

Denise Gianoglio
COORDENADORA EDITORIAL

Ana Paula Bürger
CHEFE DE REDAÇÃO - NÚCLEO TEEN

REALIZAÇÃO: ESTÚDIO ENTRELETRAS
EDIÇÃO: Samantha Melo
DESIGN E DIAGRAMAÇÃO: Paula Maestro
COLABORADORES: Laís Rodrigues e Rita Trevisan (texto); Victor Socolowski (revisão); Vitor Martins (ilustração).

PUBLICIDADE - GRANDES E MÉDIAS AGÊNCIAS
DIRETORA DE PUBLICIDADE: Rosana Diniz
GERENTES DE NEGÓCIOS: Claudia Marin e Vinícius Secco

PUBLICIDADE - PEQUENAS AGÊNCIAS E DIRETOS
DIRETORA DE PUBLICIDADE: Yone Catoira
GERENTES DE CONTAS: Diogo Telles e Sandra Lopes
PROJETOS ESPECIAIS: Rafaela Landin

REPRESENTANTES Interior de São Paulo: L&M Editoração, Luciene Dias - Paraná: YouNeed, Paulo Roberto Cardoso - Rio de Janeiro: Marca XXI, Carla Torres, Marta Pimentel - Rio Grande do Sul: Totali Soluções em Mídia, Ivanir Antonio Curi - Santa Catarina: Artur Tavares - Regional Brasília: Solução Publicidade, Beth Araújo.

www.midiakit.escala.com.br

GERÊNCIA DE PRODUTO
GERENTE GERAL: Tarcila de Lourenzi - tarcila@escala.com.br
GERENTE: Mayra Benini - mayra.benini@escala.com.br

MARKETING E COMUNICAÇÃO
GERENTE: Paulo Sapata - paulosapata@escala.com.br
IMPRENSA - comunicacao@escala.com.br

VENDAS DE REVISTAS E LIVROS AVULSOS
(+55) 11 3855-2142 - atendimento@escala.com.br

ATACADO DE REVISTAS E LIVROS
(+55) 11 3855 2147 - adm.atacado@escala.com.br

Av. Profª Ida Kolb, 551, Casa Verde, CEP 02518-000, São Paulo-SP, Brasil Tel.: (+55) 11 3855-2100 Fax: (+55) 11 3857-9643 Caixa Postal 16.381, CEP 02515-970, São Paulo-SP, Brasil

FILIADA À

IMPRESSÃO E ACABAMENTO
Oceano Indústria Gráfica Ltda. Nós temos uma ótima impressão do futuro

RESPONSABILIDADE AMBIENTAL
Esta revista foi impressa na Gráfica Oceano, com emissão zero de fumaça, tratamento de todos os resíduos químicos e reciclagem de todos os materiais não químicos.

Distribuída pela Dinap S/A - Distribuidora Nacional de Publicações, Rua Dr. Kenkiti Shimomoto, nº 1678, CEP 06045-390 - São Paulo - SP.
Julho/Agosto 2016

FALE CONOSCO

DIRETO COM A REDAÇÃO
Av. Profª Ida Kolb, 551 Casa Verde - CEP 02518-000 - São Paulo - SP. - (+55) 11 3855-2263
atrevidinha@escala.com.br

PARA ANUNCIAR anunciar@escala.com.br
SÃO PAULO: (+55) 11 3855-2179
SP (CAMPINAS): (+55) 19 98132-6565
SP (RIBEIRÃO PRETO): (+55) 16 3667-1800
RJ: (+55) 21 2224-0095 **RS:** (+55) 51 3249-9368
PR: (+55) 41 3026-1175 **BRASÍLIA:** (+55) 61 3226-2218
SC: (+55) 47 3041-3323
Tráfego: material.publicidade@escala.com.br

ASSINE NOSSAS REVISTAS
(+55) 11 3855-2117 - www.assineescala.com.br

EDIÇÕES ANTERIORES
Adquira as edições anteriores de qualquer revista ou publicação da Escala (+55) 11 3855-1000
www.escala.com.br (sujeito à disponibilidade de estoque)

ATENDIMENTO AO LEITOR
De seg. a sex., das 9h às 18h. (+55) 11 3855-1009
Fax: (+55) 11 3857-9643 - atendimento@escala.com.br

LOJA ESCALA
Confira as ofertas de livros e revistas - **www.escala.com.br**

10 vezes em que...

Maisa Silva lacrou no Twitter

ATRIZ, CANTORA, APRESENTADORA... E RAINHA DOS TUÍTES! A QUERIDINHA DO SILVIO SANTOS NÃO CANSA DE DIVAR NA INTERNET E CONQUISTAR AINDA MAIS FÃS COM SUAS SACADAS.

1. Quando Maisa mostrou que o jogo pode virar o tempo todo:

+a @maisasilva Follow

o mundo dá voltas e eu já to é tonta menina me segura

2. Um recadinho para quem se mete muito em sua vida:

+a @maisasilva Follow

gata eu pedi pizza, não a sua opinião

3. Demonstrando que considera como amigos os seus seguidores:

+a @maisasilva Follow

se vocês tão na bad eu quero que vocês fiquem na good porque amizade é assim

4. Indignada com as fofocas sobre ter ou não namorado:

+a @maisasilva Follow

galera insiste em arrumar boy pra mim GNT SE EU FICAR PRA TITIA VAI SER PQ EU QUERO BJS EU TENHO 13 ANOS ARRUMEM BOY PRA VCS

5. Maisa sendo #zen quando contou que não se mete em briga:

+a @maisasilva Follow

minha sala é cheia de tretas e eu sou tão alheia que nem os motivos eu sei direito

6. Uma questão que, na nossa opinião, nem deveria ser feita:

+a @maisasilva Follow

perguntar entre nutella e brigadeiro pra mim é a mesma coisa que perguntar Britney ou Beyonce, não dá pra escolher só 1. amoo todos.

7. Quando a atriz foi muito consciente com a sociedade:

+a @maisasilva Seguir

eu participei da campanha do agasalho esse ano então fica o meu convite para que todos os moradores do Brasil participem e doem

8. Expectativa X Realidade:

+a @maisasilva Follow

Na vida a gente sonha com o PlayStation mas vive com o jogo da vida.

9. Um verdadeiro lacre depois de fazerem piada com seu cabelo:

+a @maisasilva Follow

meu cabelo pode estar péssimo hj porém eh meu cabelo e se eu estou feliz com ele então quem pode dizer que ele é feio? EU ME AMO

10. Sem preconceito contra comidas ruins!

+a @maisasilva Follow

eu não gosto de jiló, mas não tenho preconceito.

Foto: Reprodução/ Twitter

UMA LEITURA INESQUECÍVEL PARA TODAS AS IDADES

"Todas as pessoas grandes foram um dia crianças. Mas poucas se lembram disso."
Antoine de Saint-Exupéry

À venda na loja Escala **www.escala.com.br**
/editoraescalaoficial

EDITORA escala